Femme Actuelle



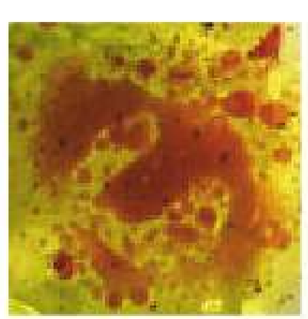
salades

vinaigrette • roquette • fines herbes • tomates • fruits...



SYLVIE GIRARD-LAGORCE

salades

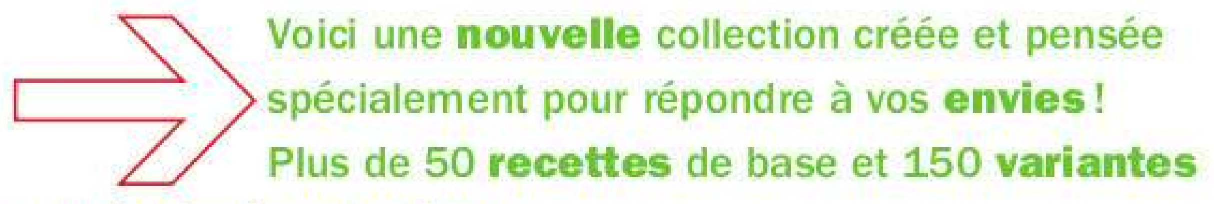
salades

SYLVIE GIRARD-LAGORCE

Photographies de Nicolas Leser
Stylisme d'Ulrike Skadow



Sur mesure !



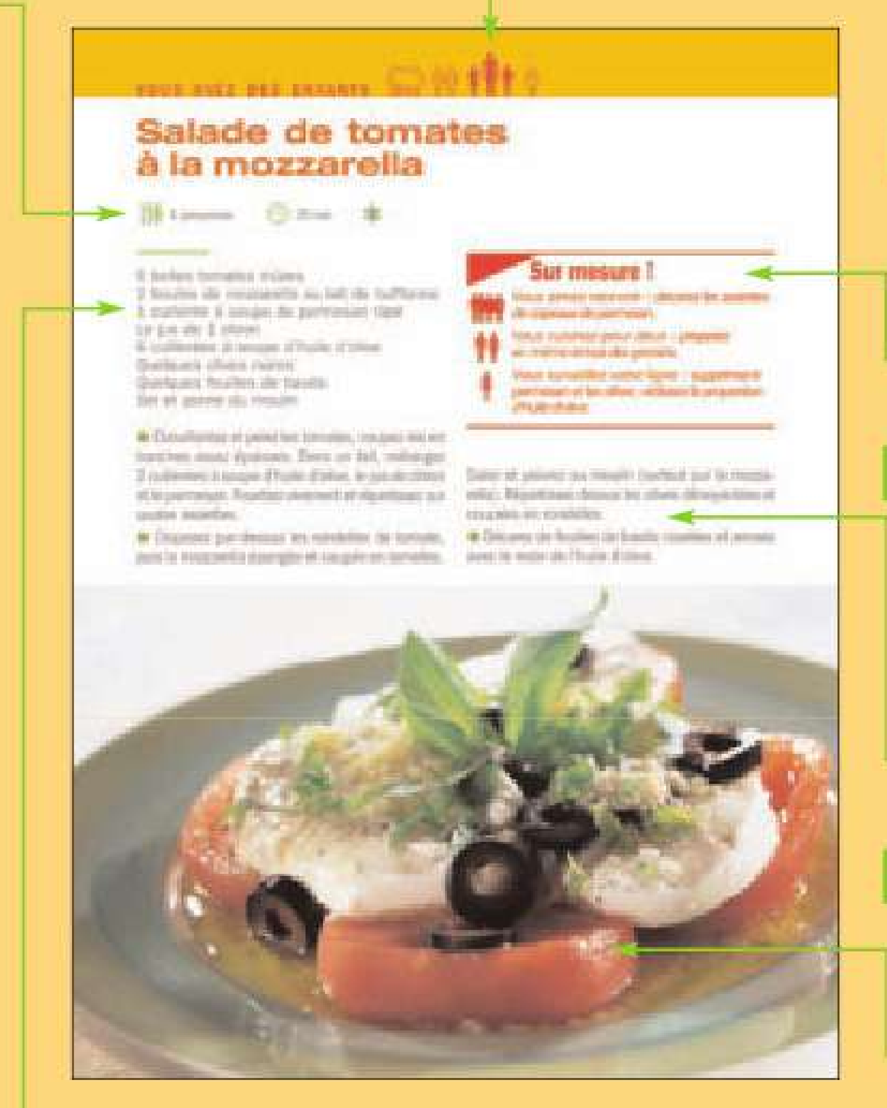
Voici une **nouvelle** collection créée et pensée spécialement pour répondre à vos **envies** !
Plus de 50 **recettes** de base et 150 **variantes** pour toutes les occasions :
Vous aimez **recevoir** ? Découvrez des recettes festives, conviviales, proposées pour 8 personnes.
Vous cuisinez pour **deux** ? Retrouvez des mets à déguster en tête à tête.
Vous avez des **enfants** ? Préparez des plats destinés à plaire aussi bien aux grands qu'aux petits.
Vous faites attention à votre **ligne** ? Mitonnez-vous des préparations gourmandes, qui vous procureront du plaisir sans que vous culpabilisiez sitôt la dernière bouchée avalée…
Mais parce que dans la **vie** les choses bougent et évoluent, vous trouverez pour chaque recette trois variantes qui permettent de l'**adapter** aux autres cas.
Certes vous avez des enfants, mais cela ne vous empêche pas parfois de les conduire chez leurs grands-parents pour passer une **soirée** en amoureux. Vous vivez en couple, mais il vous arrive d'inviter vos **amis** à dîner. Vous préparez à manger pour toute votre **famille**, mais vous veillez également à ne pas prendre de poids.
Grâce à cette collection, répondez donc à tous vos désirs !

LES PICTOS RECETTES

Sont indiqués le nombre de personnes, le temps de préparation, le temps de cuisson et le niveau de difficulté (très facile, facile, difficile).

LE PICTO PROFIL

Pour repérer facilement le chapitre où est placé la recette, le picto correspondant est rouge. Le titre du chapitre est indiqué.



SUR MESURE

Des variantes adaptées sont proposées pour les trois autres profils.

LA RECETTE

Claire, courte et précise, la recette est expliquée étape par étape ; elle correspond au profil du chapitre.

LA PHOTO

Chaque recette est accompagnée d'une photo couleur.

LES INGRÉDIENTS

Une liste claire détaille tous les ingrédients.

Salades

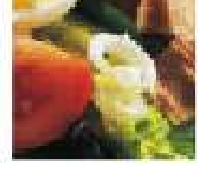




Recettes











Une cuisine

Affaire de famille ou plaisir de recevoir, cuisine pour deux ou diététique : la salade répond à tous les cas de figure. Copieuse ou allégée, roborative ou raffinée, classique ou originale, elle joue un rôle privilégié dans la gastronomie d'aujourd'hui.



Vous aimez recevoir



Réunir des invités autour de sa table est toujours un moment de convivialité qui associe le plaisir de partager des mets cuisinés avec talent et le plaisir des yeux. Le choix d'une salade comme entrée présente plusieurs avantages : la facilité de la préparation, qui peut en outre souvent s'effectuer à l'avance, la certitude de plaire au plus grand nombre, et l'atout supplémentaire que constitue une présentation appétissante. La palette des ingrédients est suffisamment large pour associer des mets de grande qualité, mis en valeur par le dressage à l'assiette.



Vous cuisinez pour deux

On ne fait pas la même cuisine selon que l'on est deux, six ou douze à table : ce n'est pas seulement une affaire de quantité, c'est aussi et surtout une question de choix des ingrédients et de complexité de la préparation. Vous ne cuisinerez pas un pot-au-feu ou un gigot pour un tête-à-tête ; à l'inverse, vous ne prévoirez pas des homards pour quinze. La salade composée autorise quelques folies que l'on peut s'offrir à deux : un produit rare, un tour de main à effectuer au dernier moment, une touche d'exotisme qui ne plairait pas à tout le monde.

pour qui ?



Vous avez des enfants

Tenir compte des goûts et de l'appétit de plusieurs personnes d'âges et de générations différents exige de la part de la mère de famille une certaine imagination pour ne pas tomber dans la routine. Quand on a de jeunes enfants, la grande salade de riz, de légumes ou de pâtes, qui peut faire office de plat unique, offre bien souvent la réponse idéale, facile à moduler selon la saison et les produits du marché, mais aussi le budget disponible et le temps prévu pour la préparation. Ce qui n'exclut pas le respect de l'équilibre nutritionnel.



Vous surveillez votre ligne

Le plaisir de bien manger n'est pas incompatible avec les règles de la diététique quand il s'agit des salades, où la verdure et les légumes s'associent aux fruits, tous riches en vitamines et en sels minéraux. Avec un assaisonnement bien dosé, la salade devient un véritable délice de fraîcheur et de légèreté, susceptible de séduire même ceux ou celles qui seraient réfractaires à un « régime ». Surveiller sa ligne tout en cédant à la gourmandise, c'est ce que permettent les salades composées équilibrées.

Le choix des produits

Plus encore que dans un autre chapitre de la cuisine, les salades exigent une fraîcheur absolue des produits ; la qualité est également une garantie de saveur, d'autant plus que bien des ingrédients sont utilisés crus.





Le marché et les saisons

Avec son abondance de produits frais et variés, le marché offre l'assurance de pouvoir y trouver les ingrédients qui reflètent au mieux les saveurs et les couleurs des saisons. Ne ratez pas les asperges ou les fèves fraîches au printemps, les champignons de cueillette en automne… Évitez les endives et la mâche en plein été, les haricots verts et les tomates en plein hiver.
Même si le transport et la distribution ont facilité la mise à disposition des produits frais pratiquement toute l'année, il est toujours bon de respecter la succession des saisons. En outre, l'apparition des légumes et des fruits exotiques permet de renouveler quelques accords classiques, comme la mangue avec la volaille (à la place de l'orange) ou la papaye verte avec les fruits de mer (à la place du riz).
Respectez également les saisons des coquillages et crustacés (de préférence en automne et en hiver), mais aussi des fromages : les chèvres sont toujours meilleurs en été.
Évitez les salades en sachet ou les crudités toutes préparées, déjà émincées ou taillées en julienne.



Les produits surgelés

Si les légumes en conserve sont en général à exclure pour les salades fraîches, les produits surgelés offrent en revanche une excellente solution de rechange. C'est le cas, en particulier, des haricots verts extra-fins, des fonds d'artichauts, des cèpes et des fines herbes (ciboulette, basilic et estragon essentiellement). Le persil plat est toujours meilleur frais, mais l'ail haché surgelé rend de précieux services. Évitez les mélanges de légumes surgelés déjà assaisonnés, mais utilisez gambas, crevettes et saint-jacques décongelés.





L'épicerie de base

• Sélectionnez une huile d'olive vierge extra première pression à froid de qualité pour vos assaisonnements ; les huiles d'origine toscane ou provençale sont particulièrement recommandées. Achetez les huiles de noix ou de noisette en petite contenance, car elles rancissent rapidement.



Verdures à foison

Outre les salades vertes classiques, d'autres verdures s'offrent à vous :
– la roquette italienne à la saveur poivrée ;
– les très jeunes feuilles de chou frisé non pommé ;
– le chou chinois à larges feuilles gaufrées ;
– les feuilles de moutarde un peu piquantes, à mélanger avec de la laitue.

• Le « véritable » vinaigre balsamique de Modène est un produit exceptionnel qui mérite son prix (les succédanés sont en général médiocres) ; on ne l'utilise toutefois qu'en petite quantité.

• Le sel de Guérande, favori des grands chefs pour sa fine saveur iodée, est aujourd'hui disponible partout ; il existe un moulin spécial pour le réduire en poudre : il tient compte de son humidité. Utilisez du poivre fraîchement concassé au moulin, et non acheté déjà moulu.

• Riz et pâtes constituent des denrées de base indispensables, permettant de réaliser à l'improviste une belle salade composée, agrémentée de fines herbes, d'olives ou de filets d'anchois. Choisissez pour vos salades de pâtes des tortillons, des papillons, des *penne* ou des *conchiglie*. Les spaghettis ou les tagliatelles ne se prêtent pas à ce type de préparation.

• Enfin, ayez toujours sous la main du boulgour ou de la semoule pour couscous pour réaliser au pied levé un excellent taboulé.



L'huile d'olive

• Très souvent utilisée dans les assaisonnements des salades, l'huile d'olive possède des vertus que connaissaient déjà les Grecs. Des études récentes confirment son rôle bénéfique dans le métabolisme du cholestérol. Riche en acide oléique, dont l'action est efficace contre l'athérosclérose et l'ostéoporose, elle favorise également la digestion des aliments lourds.

• Sachez cependant que, lorsque vous préparez 100 g de tomates à la vinaigrette, les tomates « valent » 22 calories, tandis que la sauce en contient plus de 100.

Le bon équilibre

Une alimentation saine suppose que chaque repas soit constitué d'aliments contenant protides, lipides et glucides, riches en fibres et en oligo-éléments. De ce point de vue, les salades composées représentent bien souvent un modèle d'équilibre.
Les nombreuses associations entre fruits, viandes, légumes et produits de la mer démontrent que le terme de « salade » désigne bien autre chose que la banale laitue agrémentée de quelques rondelles de tomate ou d'œuf dur. Selon ses ingrédients et les quantités proposées, une salade peut jouer le rôle d'entrée, d'accompagnement ou de garniture, mais aussi de plat de résistance.
Les légumes secs (riches en protéines, en glucides, en magnésium et en fer), ainsi que le riz et les pâtes (riches en glucides) augmentent d'autant la palette des saveurs et des ingrédients disponibles toute l'année. Ils viennent compléter l'apport nutritionnel des salades, qui deviennent de véritables plats complets.



Astuce

Une simple salade verte bien assaisonnée peut se servir soit en entrée, soit après le plat principal, pour rafraîchir le palais avant le fromage (ou avec lui) ou avant le dessert.

Atouts nutritionnels des légumes

Feuilles et légumes contiennent beaucoup d'eau (ils sont donc peu caloriques), ils sont bien pourvus en vitamines A et C, en calcium et en fer; les choux, petits pois et haricots fournissent des vitamines B (pois et haricots sont en outre riches en protéines) ; les racines et tubercules apportent glucides et vitamines. En outre, tous les légumes sont riches en fibres, favorisant le transit alimentaire.
Les associations judicieuses et gourmandes entre les légumes et la viande, les légumes et le poisson ou les fruits de mer, les légumes et les œufs et le fromage, si bien représentées dans nombre de salades, permettent de constituer des plats d'une excellente qualité nutritionnelle. Les légumes frais devraient figurer au moins une fois par jour au menu.
La cuisson à la vapeur est celle qui préserve le mieux les arômes, les vitamines et les sels minéraux.



Astuces

Pour congeler haricots verts, mange-tout et pois gourmands, équeutez-les, faites-les blanchir, égouttez-les, étalez-les sur un plateau et congelez-les ; ensuite, regroupez-les dans des sachets hermétiques (conservez-les 3 à 4 mois).
Pour congeler asperges et fonds d'artichauts, épluchez-les, faites-les cuire à l'eau citronnée la moitié du temps prévu pour une cuisson complète, rafraîchissez-les, égouttez-les, étalez-les sur un plateau et congelez-les ; ensuite, regroupez-les dans des sachets hermétiques (conservez-les 3 à 4 mois).



Achat et conservation

La couleur des légumes à feuilles doit être vive et brillante. Un produit frais présente toujours un aspect humide et bien coloré, jamais sec. Il ne présente ni taches, ni décolorations, ni flétrissures. Préférez les légumes exposés sur le dessus des cageots ou des caisses : ils seront moins abîmés.



Astuce

De mars à avril, les légumes nouveaux, dits « primeurs », en avance sur leur période de production traditionnelle, sont toujours vendus un peu plus chers. Patientez un peu, et vous les aurez à meilleur prix.

Les salades vertes, lavées et essorées, se conservent bien au réfrigérateur enveloppées dans un torchon légèrement humide. Vous leur conserverez un aspect naturel en déchirant leurs feuilles à la main, sans recourir aux ciseaux.

Les légumes frais ont trois ennemis : l'excès de chaleur, le trop grand froid et la sécheresse. De manière générale, ne conservez pas les légumes frais plus de trois jours dans le bac du réfrigérateur.



Les fines herbes

Les fines herbes fraîches sont incomparables, mais elles ne sont pas disponibles toute l'année. Deux techniques permettent de les conserver dans de bonnes conditions : le séchage dans un four à micro-ondes (par lots de 8 brins entre deux couches de papier de ménage, 2 minutes à puissance maximale) et la congélation (brins rincés et bien séchés, en sachets plastique hermétiquement fermés).



Attention

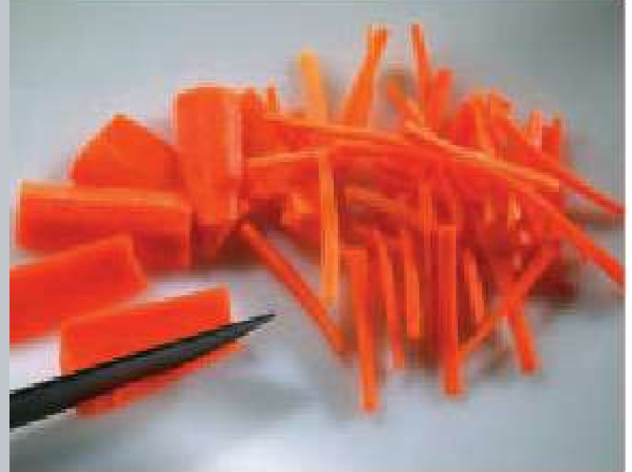
Les vertus nutritionnelles des légumes verts sont fragiles, et les vitamines disparaissent au fur et à mesure que les légumes vieillissent : par exemple, la perte en vitamine C est de 50 % en deux jours au réfrigérateur et de 90 % à l'air libre.



☑ La préparation

Les gestes de la préparation des légumes, ingrédients essentiels des salades, sont en général faciles à maîtriser ; ils doivent être effectués avec soin, car ils jouent un rôle déterminant dans la présentation.







⇨ Les gestes de base

- Le lavage des légumes doit toujours se faire dans une grande quantité d'eau froide, dans laquelle ils ne doivent toutefois pas séjourner longtemps. Salades, cresson, oseille doivent être essorés ; courgettes, aubergines, poivrons et tomates sont essuyés.
- Ail, échalotes et oignons ne se lavent pas, car ils sont pelés avant emploi.
- Les épinards doivent être épluchés : il faut retirer la queue et la nervure centrale, souvent dure, pour ne garder que la partie tendre des feuilles.
- Pommes de terre, carottes, céleri-rave et navets sont pelés, puis lavés rapidement.
- Selon la présentation souhaitée, la taille des légumes diffère : on émince en fines rondelles, en « sifflets » (endives) ou en julienne (tronçons recoupés en fins bâtonnets) ; on détaille en petits dés, en cubes ou en lanières ; on peut aussi prélever des boules à l'aide d'une cuillère parisienne (pour melon, avocat ou concombre).
- Couper en chiffonnade consiste à détailler des feuilles de laitue, d'épinard, d'oseille ou d'endive en lanières plus ou moins fines.



Astuce

Utilisez toujours des couteaux à lame en acier inoxydable qui ne laisse pas de traces noires sur les légumes à pulpe claire (courgette, aubergine, concombre).





Les tours de main

• Artichauts : cassez les tiges, retirez toutes les feuilles, rognez le pourtour, dégagez le cœur, retirez soigneusement tout le foin et rincez les fonds à l'eau citronnée.

• Asperges : coupez la base, pelez de la pointe vers la queue avec un couteau économe, ficelez en bottillons avant de faire cuire. Les très fines asperges vertes n'ont pas besoin d'être pelées : coupez simplement la base et bottelez-les.



Le matériel

- 1 planche à découper
- 2 ou 3 couteaux de cuisine bien aiguisés
- 1 couteau économe
- 1 râpe
- 1 passoire
- 1 paire de ciseaux
- 1 cuillère parisienne

• Avocats : coupez-les en deux, retirez le noyau, pelez-les et citronnez-les.

• Concombres : pelez-les, épépinez-les (par exemple, après les avoir coupés en quatre dans la longueur), émincez-les, mettez-les dans une passoire, poudrez-les de sel et laissez-les dégorger pendant 1 heure.

• Endives : après avoir retiré les feuilles abîmées, fendez-les en deux, retirez le cône amer à la base, citronnez légèrement.

• Fenouil : éliminez les feuilles extérieures dures et ligneuses, dégagez le cœur tendre et émincez-le finement; le fin feuillage vert, s'il est bien frais, peut remplacer l'aneth.

• Haricots verts : triez-les, équeutez-les en les effilant, au besoin cassez-les en deux en retirant le reste des fils (attention, une fois effilés, les haricots se dessèchent très vite). Les pois gourmands doivent également être effilés.

• Poivrons : après avoir retiré leur pédoncule, coupez-les en deux, éliminez les graines et les cloisons blanches intérieures. Pour les peler : passez-les 10 minutes sous le gril du four et laissez-les refroidir dans un sac plastique avant de retirer la peau.

• Tomates : pour les peler, incisez-les en croix, plongez-les pendant 10 secondes dans une casserole d'eau bouillante, rafraîchissez-les à l'eau froide pour stopper la cuisson, essuyez-les, puis pelez-les. Vous pouvez ensuite les couper en deux, les épépiner et les détailler en dés ou en quartiers.







La cuisson

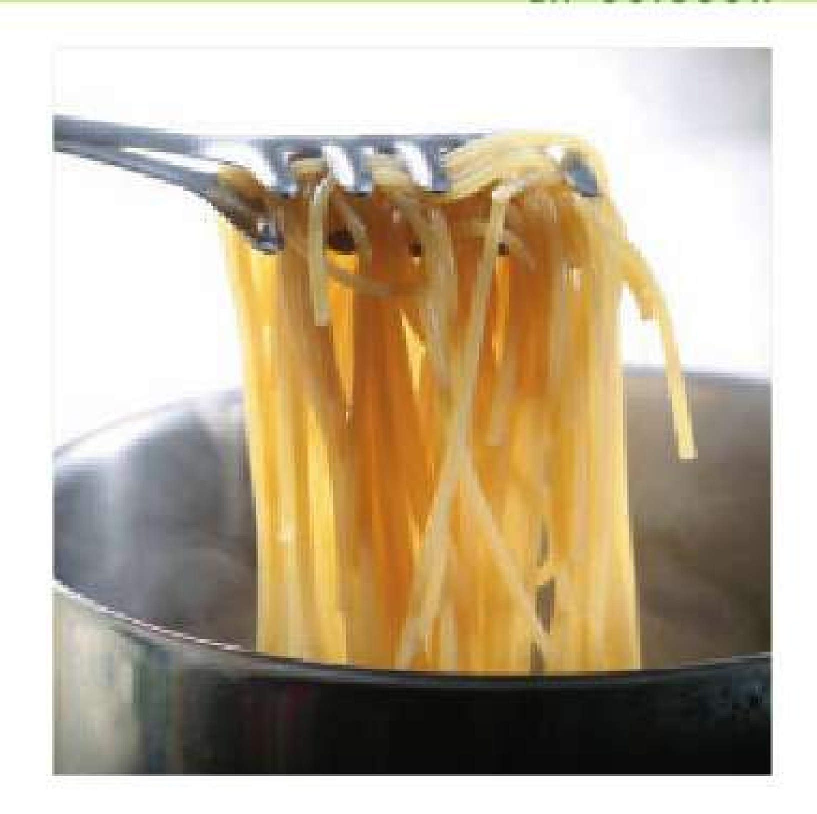
Toutes les salades ne sont pas des crudités. Par ailleurs, certains ingrédients souvent utilisés dans les salades ne se consomment jamais crus : d'où la nécessité de connaître quelques méthodes de base.

Techniques classiques

- **La cuisson à l'eau** est le traitement le plus courant des légumes verts, mais aussi des légumes-racines : elle demande de l'attention, car le minutage doit être précis, afin de conserver aux produits leur croquant et leurs qualités gustatives, en particulier lorsqu'il s'agit d'ingrédients délicats comme les pois gourmands, les jeunes pousses d'épinards ou les haricots verts extra-fins, ainsi que tous les légumes nouveaux du printemps. Prévoyez toujours une grande quantité d'eau, portez-la à forte ébullition, salez-la, plongez-y les légumes préparés et maintenez l'ébullition. Rafraîchissez les légumes à l'eau glacée pour stopper leur cuisson et leur conserver une belle couleur, puis égouttez-les soigneusement et laissez-les refroidir.
- **« Blanchir »** signifie plonger des légumes dans un grand volume d'eau bouillante salée, soit pour les précuire très rapidement, soit pour les attendrir, soit pour les débarrasser d'une saveur trop forte ou de leur caractère indigeste (germes de soja, fenouil émincé, feuilles de chou…).
- **La cuisson à la vapeur** est préférable pour les artichauts et les pommes de terre : utilisez une marmite à vapeur dotée d'un panier plutôt qu'un autocuiseur, qui risque d'altérer le goût et la texture.
- **Pour faire ouvrir des coquillages**, brossez-les et lavez-les soigneusement, jetez ceux qui sont déjà ouverts et versez les autres encore mouillés dans un grand faitout ; couvrez et posez sur feu très vif jusqu'à ce qu'ils soient ouverts. Jetez ceux qui sont restés fermés.



- **Faites cuire le riz et les pâtes dans de l'eau salée** largement à l'avance (ils doivent être *al dente*, c'est-à-dire encore un peu fermes), égouttez-les et rafraîchissez-les, puis égouttez-les à nouveau bien à fond. Laissez-les refroidir, puis assaisonnez-les avec une partie de la sauce, mélangez et laissez reposer une petite demi-heure avant de finir l'assemblage de la salade.
- **Les légumes secs doivent être cuits dans de l'eau non salée**, sinon ils ont tendance à durcir. On ne sale l'eau qu'à la fin de la cuisson. Les légumes secs en salade (lentilles, haricots blancs, pois chiches) sont en général meilleurs lorsqu'ils sont servis encore un peu tièdes.



Techniques d'utilisation récente



Le wok

Ce récipient asiatique, très ancien mais récemment apparu en France, est idéal pour la cuisson des mélanges de légumes taillés en bâtonnets, éventuellement agrémentés de languettes de poulet ou de crevettes, servis en salades tièdes : la cuisson est très rapide et uniforme, dans un minimum de matière grasse, et conserve aux ingrédients leurs couleurs et leurs saveurs.



Le four à micro-ondes

En vogue depuis une bonne vingtaine d'années, il se révèle très utile pour faire cuire rapidement des aliments (pommes de terre, betteraves...) ou décongeler des légumes surgelés, ou encore cuire certains ingrédients délicats comme les noix de coquilles Saint-Jacques tout en leur conservant leur moelleux.



Vous aimez

Originalité et raffinement sont les principales caractéristiques de ces délicieuses salades, qui débuteront à merveille un menu élégant. Ces préparations utilisent souvent des ingrédients un peu luxueux et demandent parfois un petit tour de main. Leur présentation compte pour beaucoup dans leur réussite.

Salade de gambas aux pommes et au thon mariné

 8 personnes   30 min + 4 h pour la marinade 

600 g de thon rouge frais sans peau ni arêtes
Le jus de 3 citrons verts
32 petites gambas fraîches
4 pommes granny smith
1 gros citron jaune
2 cœurs de céleri-branche
2 gousses d'ail
8 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Quelques pincées de curcuma
Quelques pluches de coriandre fraîche
Sel et poivre du moulin

- Coupez le thon en dés de 2 à 3 cm. Mettez-les dans un saladier en verre et arrosez-les avec le jus des citrons verts. Laissez mariner 4 heures.
- Décortiquez les gambas en gardant la queue. Pelez les pommes et émincez-les en retirant le cœur. Citronnez-les, puis pressez le jus du citron. Hachez le céleri en gardant les feuilles tendres.

Sur mesure !

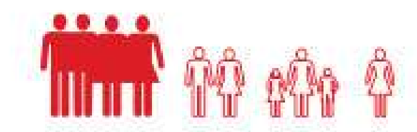
 ***Vous cuisinez pour deux :*** *comptez 5 gambas, 100 g de thon, 1 pomme et quelques tiges de céleri-branche par personne.*

 ***Vous avez des enfants :*** *supprimez le curcuma, augmentez la proportion de thon, remplacez les gambas par des crevettes cuites.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *utilisez du cabillaud ou du lieu et diminuez l'huile.*

- Pelez et émincez l'ail dans un petit saladier. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile, le curcuma, du sel et du poivre. Assaisonnez les gambas.
- Faites chauffer un wok ou une grande poêle et faites-y sauter vivement les gambas 4 minutes.
- Assaisonnez le céleri avec le jus de citron et le reste de l'huile, salez et poivrez. Répartissez-le sur les assiettes. Ajoutez le thon égoutté, les pommes et les gambas. Décorez de coriandre et poivrez.

recevoir





Salade d'agneau à l'aubergine grillée

 8 personnes  20 min  15 min 

1 kg de petites aubergines
4 poivrons rouges
16 fines tranches de gigot d'agneau froid
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
50 cl de yaourt liquide à la grecque
2 gousses d'ail
16 rondelles de baguette de campagne
1 petit pot de tapenade
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *divisez toutes les quantités par quatre.*

 ***Vous avez des enfants :*** *servez-leur le gigot avec de la ratatouille froide.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *comptez une seule tranche de gigot par personne et supprimez les croûtons à la tapenade.*

- Lavez et essuyez les aubergines, incisez-les. Rangez-les avec les poivrons sur la tôle du four. Placez-les sous le gril chaud 10 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et que leur peau soit noircie et boursouflée.
- Retirez les poivrons et mettez-les dans un sac en plastique puis laissez refroidir 15 minutes. Laissez les aubergines encore 5 minutes dans le four. Sortez-les et procédez comme pour les poivrons.
- Pelez et émincez les gousses d'ail ; mixez-les avec le yaourt. Salez et poivrez.
- Faites griller le pain et tartinez-les de tapenade.
- Pelez les aubergines et les poivrons, détaillez-les en larges bandes et disposez-les au centre d'un grand plat. Placez autour les tranches de gigot enroulées, en alternant avec les croûtons. Arrosez les aubergines et les poivrons d'huile d'olive et proposez la sauce au yaourt à part.

Salade d'avocat aux langoustines

 8 personnes   30 min 

4 beaux avocats à peau lisse juste mûrs
32 langoustines pas trop grosses
1 gros jaune d'œuf
½ cuillerée à café de moutarde
Quelques pincées de paprika
20 cl d'huile de tournesol
Le jus de 1 citron
15 brins de cerfeuil
10 brins de coriandre
Quelques feuilles d'estragon
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : *prévoyez un seul gros avocat, coupez-le en deux et garnissez avec les langoustines à la mayonnaise aux fines herbes.*



Vous avez des enfants : *remplacez les langoustines par des crevettes, supprimez la coriandre et servez avec des chips de maïs.*



Vous surveillez votre ligne : *remplacez la mayonnaise par une sauce allégée au yaourt avec moutarde et fines herbes.*

- Coupez les avocats en deux et dénoyautez-les, pelez-les et détaillez-les en tranches fines. Répartissez-les sur des assiettes de service froides et arrosez-les de jus de citron. Poivrez et réservez au frais.
- Faites cuire les langoustines dans une grande marmite d'eau salée pendant 5 à 6 minutes (pas plus, sinon elles deviendront caoutchouteuses). Égouttez-les, laissez-les tiédir et décortiquez les queues.
- Préparez une mayonnaise en fouettant le jaune d'œuf, la moutarde et l'huile versée peu à peu en filet. Salez, poivrez et ajoutez le paprika. Lavez et épongez le cerfeuil, la coriandre et l'estragon.
- Mélangez les queues de langoustines avec la mayonnaise au paprika et répartissez-les sur les rosaces de tranches d'avocat. Parsemez de fines herbes ciselées et servez aussitôt.



Aiguillettes de canard au riz sauvage






8 personnes — 35 min + 30 min au repos

16 aiguillettes de canard
180 g de riz sauvage
1 carotte
1 échalote
8 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 laitue iceberg
1 botte de ciboulette
2 cuillerées à soupe d'huile de noix
1 cuillerée à café de vinaigre balsamique
1 cuillerée à café de sauce de soja foncée
Le jus de 1 citron
80 g d'amandes effilées
Sel et poivre du moulin

- Retaillez les aiguillettes en deux dans la longueur, salez et poivrez, laissez reposer au frais pendant 30 minutes.
- Pelez et hachez l'échalote. Faites-la revenir dans une casserole à fond épais avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- Versez le riz dans la casserole, mélangez et couvrez d'eau juste à hauteur (une fois et demie le volume de riz). Couvrez et laissez cuire sur feu très doux jusqu'à absorption complète du liquide. Laissez refroidir complètement, puis incorporez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez.
- Pelez et taillez la carotte en julienne (fins bâtonnets). Épluchez, lavez et essorez la salade ; détaillez-la en petites bouchées. Lavez, épongez et ciselez la ciboulette. Préparez une vinaigrette avec 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, l'huile de noix, le jus de citron et la sauce de soja. Ajoutez la ciboulette et la julienne de carotte.
- Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif et saisissez-y les aiguillettes de canard, en les retournant pendant 4 à 5 minutes. Assaisonnez la salade avec la moitié de la vinaigrette et répartissez-la sur des assiettes de service. Assaisonnez le riz avec le reste de la vinaigrette et versez sur la salade. Garnissez avec les aiguillettes de canard.
- Faites dorer les amandes effilées dans une petite poêle sans matière grasse et parsemez-en les assiettes au moment de servir.

Sur mesure !



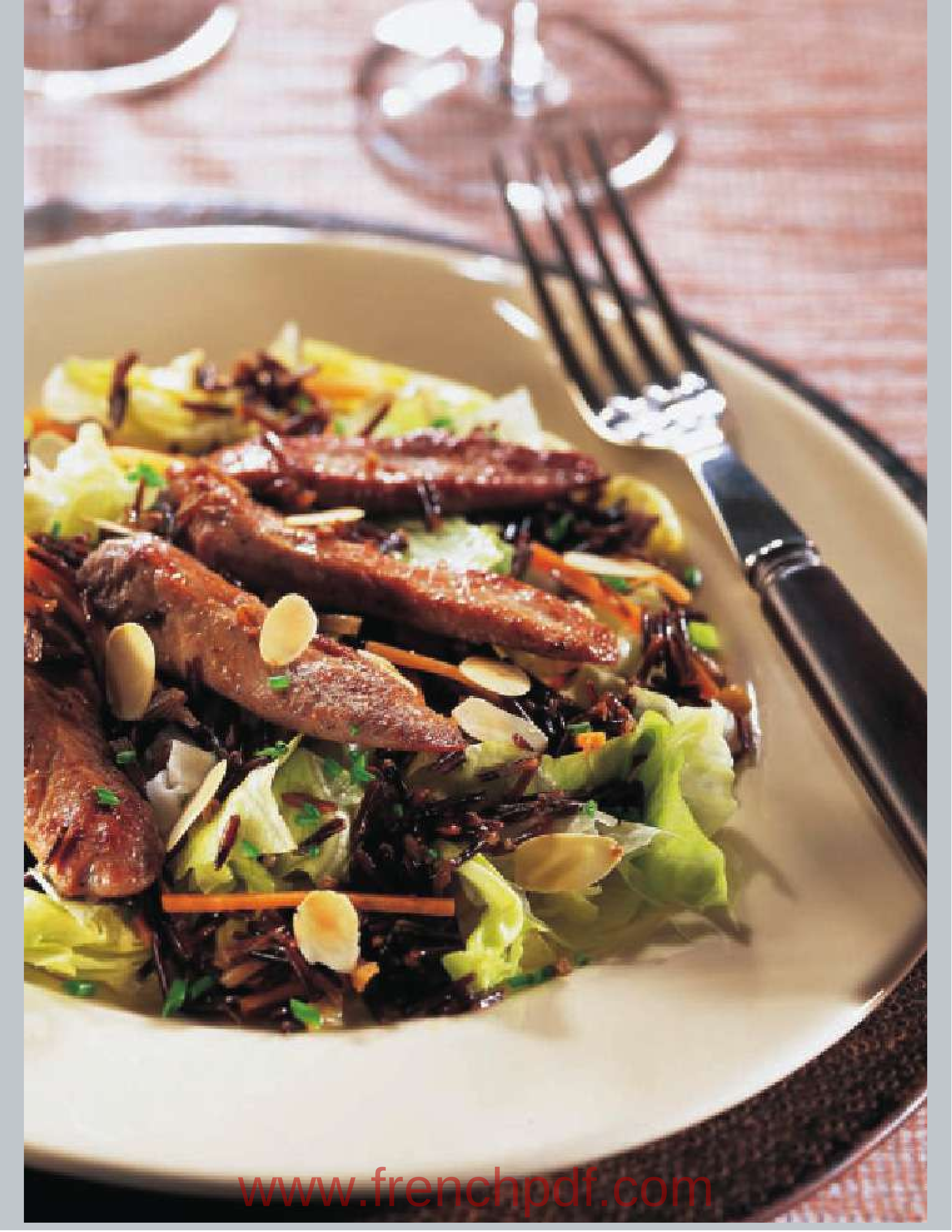
Vous cuisinez pour deux : *comptez 4 aiguillettes de canard et 60g de riz.*



Vous avez des enfants : *remplacez le riz sauvage par du riz blanc.*



Vous surveillez votre ligne : *supprimez les amandes effilées et proposez cette salade en plat principal.*





Carpaccio de saint-jacques aux poires et à la mâche

 8 personnes  25 min

16 grosses noix de saint-jacques
2 grosses poires passe-crassane
1 citron
2 endives
50 g de mâche
50 g de pourpier
8 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
Sel et poivre du moulin

- Mettez les noix de saint-jacques dans le congélateur pendant 5 minutes. Pendant ce temps, pelez les poires, coupez-les en deux, retirez le cœur et les pépins, et citronnez-les.
- Détaillez les noix de saint-jacques en fines lamelles avec un couteau bien aiguisé. Parez les endives en retirant le cône amer à la base, émincez-les finement et citronnez-les. Détaillez les demi-poires en fines lamelles. Lavez et essorez les salades.
- Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez les endives, la mâche et le pourpier, mélangez et répartissez cette salade sur des assiettes de service. Disposez par-dessus les lamelles de poire en éventail, en les alternant avec les lamelles de saint-jacques. Poivrez au moulin.

Sur mesure !


Vous cuisinez pour deux : *prévoyez 4 noix de saint-jacques et 1 poire, et supprimez les endives.*


Vous avez des enfants : *remplacez les poires par des pommes ou des bâtonnets de céleri.*


Vous surveillez votre ligne : *cette recette s'inscrit sans difficulté dans un régime basses calories !*

Salade de bœuf cru à l'italienne

 8 personnes  35 min + 12 h au repos 

600 g de filet de bœuf maigre
16 petits cœurs d'artichauts à l'huile d'olive
16 rondelles de baguette de campagne
4 cuillerées à soupe de caviar de tomate (ou d'aubergine)
150 g de parmesan à la coupe
Le jus de 2 citrons
1 bouquet de persil plat
Quelques brins de basilic
10 cl d'huile d'olive
2 gousses d'ail
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *comptez 160 g de viande de bœuf, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1 gousse d'ail et 1 citron.*

 ***Vous avez des enfants :*** *supprimez l'ail dans la marinade, ainsi que les croûtons au caviar de tomate, et proposez en même temps des frites s'il s'agit d'un plat de résistance.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *supprimez les croûtons au caviar de tomate et le parmesan; remplacez les cœurs d'artichauts à l'huile par des fonds d'artichauts cuits à la vapeur.*

- Lavez, séchez et ciselez finement le persil et le basilic. Pelez l'ail et pilez-le.
- Hachez très finement au couteau le filet de bœuf et mettez-le dans une terrine. Ajoutez le persil, le basilic, le jus de citron, l'huile d'olive et l'ail. Mélangez intimement. Salez et poivrez. Couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer pendant une douzaine d'heures.
- Faites griller les rondelles de pain et tartinez-les de caviar de tomate (ou d'aubergine). Égouttez les cœurs d'artichauts et coupez-les en deux.
- Répartissez le bœuf assaisonné sur des assiettes de service, garnissez de cœurs d'artichauts et de croûtons. Décorez le dessus de fins copeaux de parmesan prélevés à l'aide d'un couteau économe au moment de servir.

Salade de haricots cocos aux moules et au basilic

 8 personnes  1 h 10 

2 kg de moules de bouchot
750 g de haricots blancs frais (cocos)
100 g de pissenlit
1 bouquet garni
2 échalotes
25 g de beurre
15 cl de vin blanc
Le jus de 1 citron
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de basilic
Sel et poivre du moulin

- Grattez et brossez les moules, lavez-les et rincez-les abondamment à l'eau froide. Jetez celles qui sont restées ouvertes. Lavez le pissenlit et coupez la base des tiges. Essorez-le et gardez-le au frais dans un torchon.
- Faites cuire les haricots dans une casserole d'eau froide avec le bouquet garni pendant une petite demi-heure ; salez en fin de cuisson.
- Pelez et hachez finement les échalotes. Faites-les revenir, sans les laisser colorer, dans un grand faitout avec le beurre. Versez le vin blanc, mélangez, ajoutez les moules, couvrez et laissez ouvrir sur feu vif pendant 5 à 6 minutes, en remuant une ou deux fois.
- Jetez les moules qui sont restées fermées, versez les autres dans une passoire et récupérez le jus de cuisson ; filtrez-le soigneusement, versez-le dans une petite casserole, puis faites-le réduire de moitié sur feu vif.
- Décoquillez les moules. Égouttez les haricots et mélangez-les avec les moules, salez et poivrez. Mélangez en fouettant le jus de moules réduit, l'huile d'olive et le jus de citron.
- Assaisonnez le pissenlit avec la moitié de la sauce et tapissez-en des assiettes de service. Disposez par-dessus les moules et les haricots. Décorez de feuilles de basilic et servez.

Sur mesure !



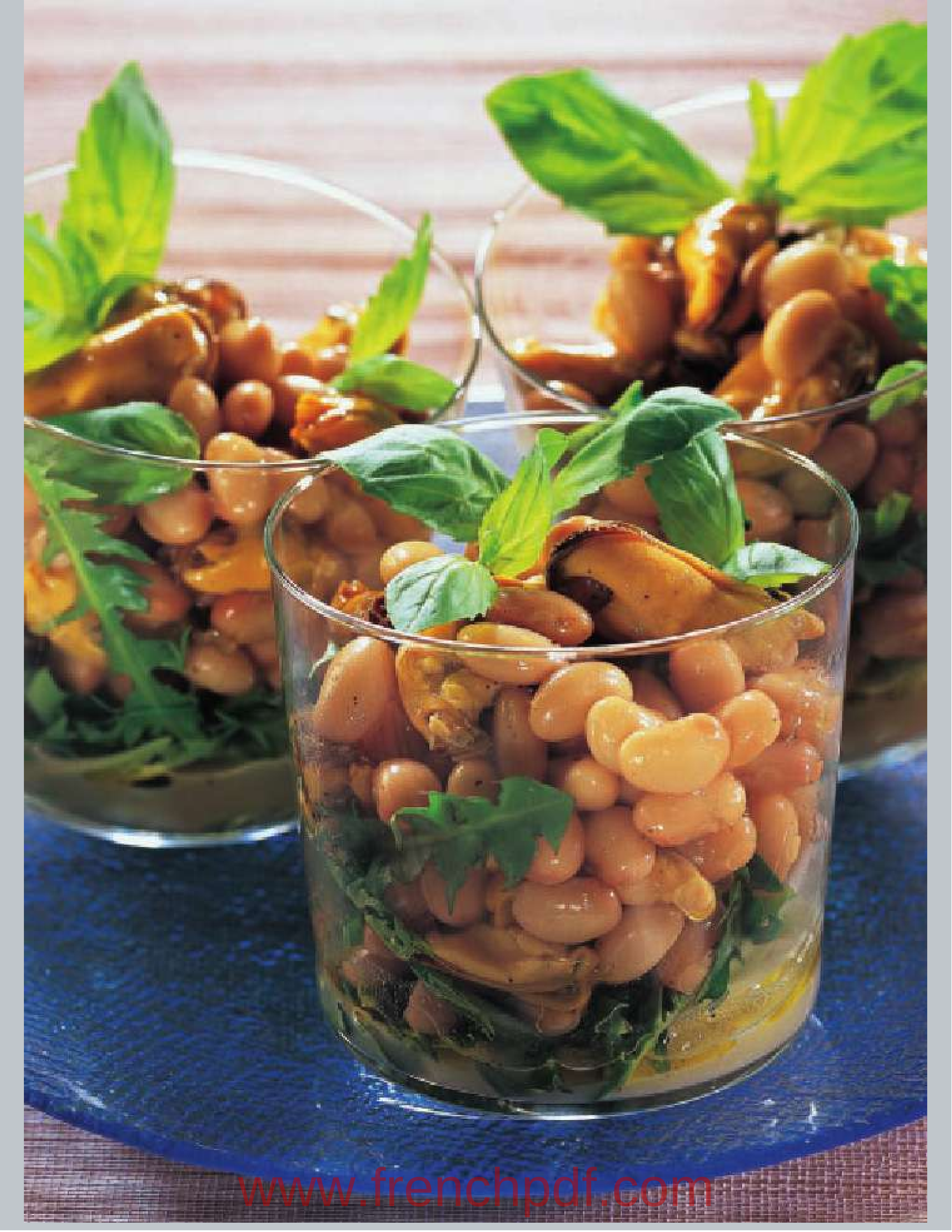
Vous cuisinez pour deux : *comptez 800 g de moules et 250 g de haricots pour un plat principal. Ajoutez éventuellement des queues de langoustines.*



Vous avez des enfants : *vous pouvez remplacer les haricots blancs par des pommes de terre coupées en dés.*



Vous surveillez votre ligne : *panachez haricots blancs et haricots verts.*





Mesclun aux pélardons et bruschettas à la tomate séchée

 8 personnes   25 min 

600g de mesclun
8 tomates bien mûres
8 pélardons (ou rocamadours)
8 fines tranches de pain de campagne
2 cuillerées à soupe de pesto
1 petit bocal de tomates séchées à l'huile
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive parfumée à l'ail
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive parfumée au basilic
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin vieux
Sel et poivre du moulin

- Lavez le mesclun, essorez-le. Dans un bol, émulsionnez les huiles, le vinaigre, du sel et du poivre.
- Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante 1 minute, égouttez-les, rafraîchissez-les et pelez-les. Coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez-les en petits dés. Gardez au frais.

Sur mesure !


Vous cuisinez pour deux : *enrichie de jambon de Parme et d'un demi-melon, cette salade composera un plat complet.*


Vous avez des enfants : *supprimez le pesto et les tomates séchées, et déposez les petits fromages sur les tartines de pain grillées.*


Vous surveillez votre ligne : *remplacez les bruschettas par quelques gressins.*

- Faites griller le pain. Humectez-le avec l'huile des tomates séchées. Tartinez-le de pesto, puis garnissez-le de languettes de tomates séchées. Retaillez les tranches en deux dans la longueur.
- Assaisonnez le mesclun avec les deux tiers de la vinaigrette. Garnissez les assiettes de salade. Ajoutez la concassée de tomate, déposez au milieu un fromage coupé en quatre et arrosez de vinaigrette. Disposez les bruschettas à la tomate.

Salade de trévise aux pétoncles

 8 personnes   35 min 

4 douzaines de pétoncles décoquillées
2 petites courgettes à peau fine
8 petites têtes de chicorée trévise
Le jus de 1 citron
30 g de beurre demi-sel
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de vinaigre de framboise
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !


Vous cuisinez pour deux : *comptez 6 pétoncles par personne.*


Vous avez des enfants : *remplacez les coquillages par des bâtonnets de surimi (ne les faites pas cuire).*


Vous surveillez votre ligne : *les pétoncles très frais se dégustent également crus, simplement marinés dans du jus de citron.*

- Recoupez les pétoncles en deux dans l'épaisseur, arrosez-les avec la moitié du jus de citron et laissez-les reposer au frais pendant le reste de la préparation.
- Lavez et essuyez les courgettes ; détaillez-les en fins copeaux (tagliatelles) avec un couteau économe, sans aller jusqu'aux graines. Nettoyez, lavez et essorez les chicorées, puis émincez-les en lanières ; mettez-les dans un saladier.
- Confectionnez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de framboise, du sel et du poivre. Versez sur la salade, puis répartissez celle-ci en couronne sur des assiettes de service. Assaisonnez les « tagliatelles » de courgette avec le reste du jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez-les au milieu.
- Faites chauffer le beurre dans une grande poêle, égouttez les pétoncles et faites-les rissoler dans la poêle très chaude, en les retournant, pendant à peine 1 minute. Disposez-les sur les courgettes et donnez un tour de moulin à poivre.



Salade de nouilles chinoises aux fruits de mer

 8 personnes   40 min + 15 min au repos 

8 douzaines de moules de bouchot
1 kg de coques
24 grosses crevettes roses cuites
300 g de nouilles chinoises
1 citron vert
1 échalote
15 g de beurre
15 cl de vin blanc sec
1 cuillerée à café de gingembre frais finement râpé
1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 petit bouquet de ciboulette
Quelques brins de coriandre fraîche
Sel et poivre du moulin

- Portez une grande casserole d'eau à ébullition, plongez-y les nouilles, retirez du feu, couvrez et laissez pocher pendant 8 minutes environ.
- Égouttez à fond, séparez les nouilles avec une fourchette et mélangez-les dans un saladier avec l'huile de sésame, la ciboulette ciselée, le gingembre et 1 cuillerée à café de zeste de citron vert. Laissez refroidir complètement.
- Faites tremper les coques dans un saladier d'eau froide. Lavez et brossez les moules. Pelez et hachez l'échalote.
- Faites revenir l'échalote dans un grand faitout avec le beurre. Versez le vin blanc et réglez sur feu vif. Ajoutez les moules, couvrez-les et laissez-les s'ouvrir. Jetez celles qui sont restées fermées et décoquillez les autres.
- Égouttez soigneusement les coques et faites-les ouvrir sur feu très vif dans une grande casserole. Décoquillez-les. Décortiquez soigneusement les crevettes.
- Dans un saladier, mélangez en fouettant l'huile d'olive et le jus du citron vert, salez et poivrez. Assaisonnez les nouilles avec cette sauce et répartissez-les sur des assiettes de service. Disposez par-dessus les moules, les coques et les crevettes. Décorez de coriandre ciselée.

Sur mesure !



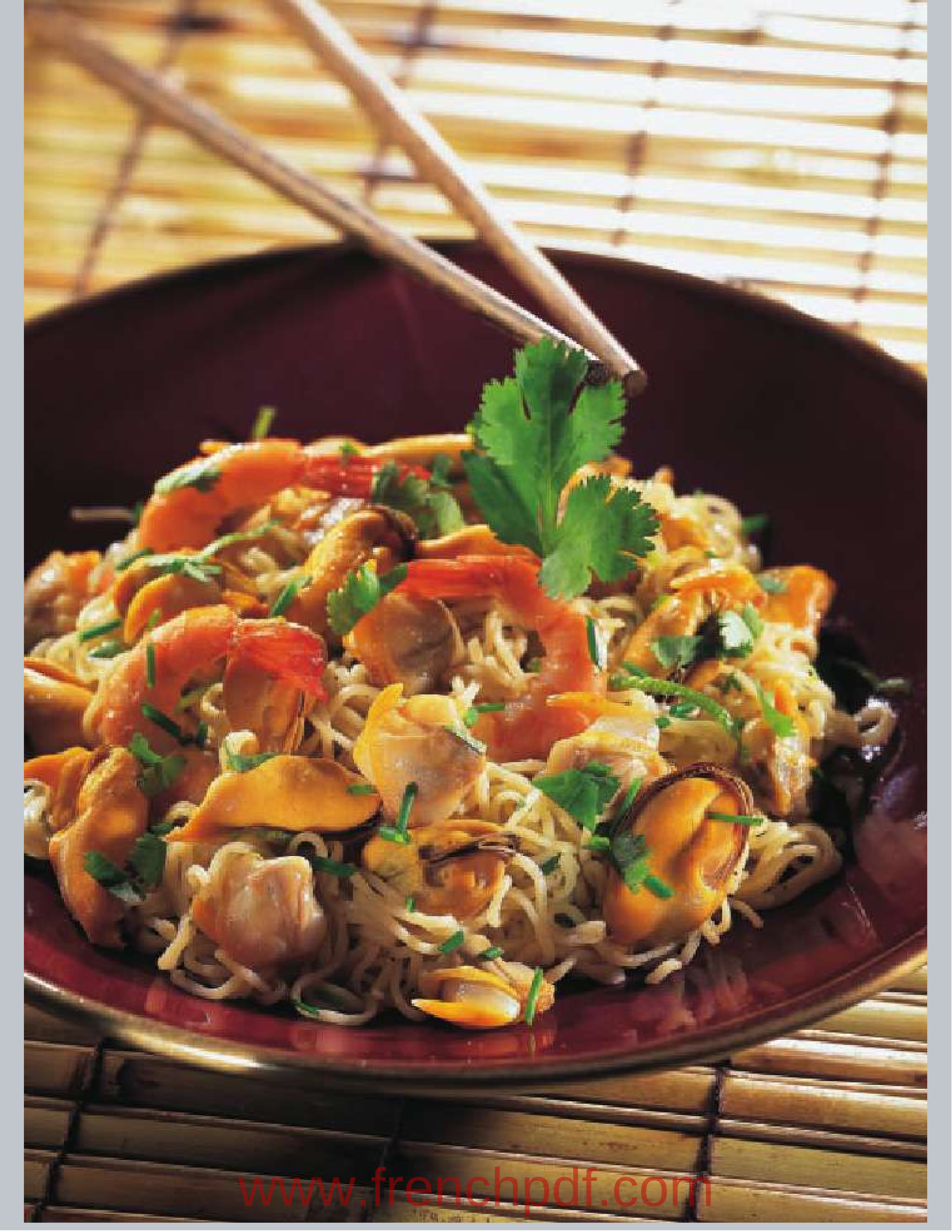
Vous cuisinez pour deux : *divisez les proportions et remplacez éventuellement les coques par des noix de saint-jacques.*



Vous avez des enfants : *supprimez le gingembre et remplacez la coriandre par du persil plat.*



Vous surveillez votre ligne : *remplacez les nouilles par des vermicelles de soja et remplacez la moitié de l'huile d'olive par de l'eau.*





Salade de pois gourmands à la lotte et aux truffes

 8 personnes  30 min  15 min 

500 g de queue de lotte
600 g de pois gourmands
400 g de petits cèpes émincés
2 truffes noires
1 échalote
100 g de beurre
1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de vinaigre de Xérès
Quelques pluches de cerfeuil
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *utilisez des champignons de cueillette ou des pleurotes.*

 ***Vous avez des enfants :*** *remplacez les pois gourmands par des haricots verts et supprimez les truffes.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *supprimez les cèpes et faites cuire la lotte et les pois gourmands à la vapeur.*

- Lavez et épongez les pois gourmands ; mettez-les dans une poêle avec 50 g de beurre et un verre d'eau, salez et poivrez. Portez à ébullition, retirez du feu et laissez pocher 3 minutes. Égouttez.
- Pelez et hachez l'échalote. Faites chauffer 30 g de beurre avec l'huile d'arachide dans une poêle ; faites-y revenir l'échalote, puis ajoutez les lamelles de cèpe. Faites-les rissoler.
- Détaillez la lotte rincée en tranches. Salez et poivrez. Faites-les sauter dans le reste de beurre.
- Pelez les truffes et détaillez-les en fines lamelles. Répartissez les pois gourmands sur des assiettes avec les lamelles de cèpe et les tranches de lotte.
- Émulsionnez l'huile d'olive et le vinaigre, salez et poivrez. Arrosez les assiettes d'un filet de vinaigrette. Ajoutez les lamelles de truffe et des pluches de cerfeuil.

Fonds d'artichauts au saumon fumé

 8 personnes  20 min  1 h 

8 gros artichauts bretons
32 asperges vertes fines
16 petits œufs de caille
8 fines tranches de saumon fumé
8 cuillerées à soupe de fromage frais lissé
8 cuillerées à soupe de fines herbes en mélange (cerfeuil, persil et ciboulette)
1 citron
Quelques brins de ciboulette pour décorer
Sel et poivre du moulin

- Pressez le citron et râpez son zeste. Parez les artichauts et faites-les cuire dans de l'eau salée additionnée du jus du citron. Otez les feuilles et le foin, coupez le trognon. Laissez refroidir les fonds d'artichauts et mettez-les au réfrigérateur.
- Pelez les asperges. Faites-les cuire à l'eau en les gardant fermes. Rafraîchissez-les et épongez-les.
- Faites durcir les œufs de caille à l'eau bouillante, rafraîchissez-les et écalez-les.

Sur mesure !

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *diminuez les quantités et remplacez le fromage frais et les fines herbes par du guacamole.*

 ***Vous avez des enfants :*** *substituez aux asperges et au saumon fumé des petits pois et des lanières de jambon cuit. Remplacez les œufs de caille par un œuf de poule par personne.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *précédé d'un potage et suivi d'une pomme, cet artichaut pourra faire le plat d'un dîner.*

- Dans un petit saladier, mélangez en fouettant le fromage frais et les fines herbes, salez et poivrez.
- Tartinez les fonds d'artichauts du mélange au fromage. Disposez sur chacun une tranche de saumon fumé, en éventail, répartissez les pointes d'asperges et décorez avec la ciboulette. Ajoutez une pincée de zeste de citron râpé. Servez bien frais.



Salade de haricots verts, d'écrevisses et de foie gras






8 personnes 40 min

4 douzaines d'écrevisses
(ou de langoustines)
1,2 kg de haricots verts extra-fins surgelés
500 g de foie gras mi-cuit
1 bouquet de cerfeuil
1 bouquet de persil plat
1 bouquet de ciboulette
Quelques brins d'estragon
1 sachet de court-bouillon
10 cl d'huile d'olive
Le jus de 1 citron
1 cuillerée à café de vinaigre balsamique
Sel et poivre du moulin

- Faites cuire les haricots verts dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant la durée indiquée sur l'emballage pour qu'ils restent fermes.
- Pendant la cuisson des haricots verts, faites cuire les écrevisses (ou les langoustines) au court-bouillon pendant quelques minutes (pas plus, sinon leur chair deviendrait caoutchouteuse). Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- Quand les haricots sont cuits, égouttez-les, rafraîchissez-les rapidement à l'eau froide pour les garder bien verts, égouttez-les à nouveau et versez-les dans un saladier. Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive et la moitié du jus de citron. Mélangez intimement.
- Lavez les fines herbes, épongez-les et ciselez-les. Versez-les sur les haricots verts et mélangez.
- Décortiquez les écrevisses pour ne garder que la queue. Dégraissez le foie gras si nécessaire et découpez-le en dés ou en lamelles.
- Mélangez dans un bol le reste de l'huile et du jus de citron, le vinaigre, du sel et du poivre. Fouettez vivement.
- Répartissez les haricots verts aux fines herbes sur des assiettes de service, ajoutez le foie gras et les queues d'écrevisses, arrosez de vinaigrette et donnez quelques tours de moulin à poivre.

Sur mesure !



Vous cuisinez pour deux : *vous pouvez enrichir cette salade de fête par des lamelles de truffe noire.*



Vous avez des enfants : *remplacez les écrevisses par des crevettes et le foie gras par des languettes de jambon cru ou des cubes de jambon cuit.*



Vous surveillez votre ligne : *remplacez le foie gras par des fonds d'artichauts coupés en gros dés.*





Vous cuisinez

Pour un repas en tête-à-tête, vous pouvez utiliser des ingrédients plus onéreux et cuisiner avec davantage de précision. N'ayant que les goûts de deux personnes à satisfaire, vous pouvez oser des mariages plus audacieux et faire preuve d'imagination. Soignez tout particulièrement la présentation.

Salade de saumon aux huîtres et au concombre

 2 personnes  35 min 

1 douzaine de fines de claire bien charnues
2 belles tranches de saumon fumé
½ concombre
½ fenouil
Le jus de ½ citron
2 cuillerées à soupe de mayonnaise
Sel et poivre du moulin

- Ouvrez les huîtres et décoquillez-les soigneusement. Mettez-les dans un plat creux et poivrez au moulin. Taillez le saumon en languettes régulières.
- Pelez le demi-concombre, coupez-le en deux, retirez les graines à l'aide d'une petite cuillère et taillez la pulpe en petits dés. Parez le demi-fenouil, récupérez le vert et hachez-le. Émincez le cœur de fenouil très finement.
- Mélangez dans un saladier le concombre, le saumon et le fenouil, ajoutez le vert de fenouil haché et la mayonnaise, salez et poivrez. Répartissez ce mélange sur deux assiettes. Disposez les huîtres par-dessus, arrosez de jus de citron et servez frais.

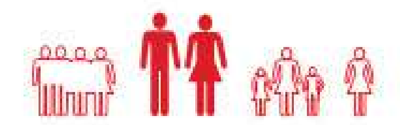
Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *comptez 4 douzaines d'huîtres et remplacez le saumon fumé par du saumon mariné à l'aneth.*

 ***Vous avez des enfants :*** *supprimez les huîtres et enrichissez la salade avec de petites pommes de terre cuites à la vapeur.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *remplacez la mayonnaise par une vinaigrette allégée au citron.*

pour deux





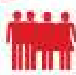
Salade César

 2 personnes   30 min 

1 cœur de laitue romaine
2 œufs
2 gousses d'ail
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 tranches de pain de mie
80g de parmesan en morceau
1 cuillerée à soupe de jus de citron
1 trait de sauce Worcestershire
Sel et poivre du moulin

- Effeuillez la salade, lavez-la, essorez-la, mettez-la dans un torchon et placez-la dans le bas du réfrigérateur, pour qu'elle reste bien croquante.
- Faites cuire les œufs mollets, égouttez-les, rafraîchissez-les rapidement, écalez-les et gardez-les au tiède dans un petit saladier rempli d'eau chaude.
- Pelez et pilez finement les gousses d'ail dans un mortier, puis délayez avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Écroûtez les tranches de pain, tartinez-les de purée d'ail et faites-les rissoler dans une poêle avec un filet d'huile.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : *remplacez les œufs de poule par 2 œufs de caille par personne.*



Vous avez des enfants : *faites cuire les œufs durs et non mollets, et coupez-les en rondelles; remplacez les copeaux de parmesan par 1 cuillerée à soupe de parmesan râpé dans la vinaigrette.*



Vous surveillez votre ligne : *diminuez la proportion de parmesan. Faites griller les croûtons au lieu de les faire rissoler, puis frottez-les d'ail.*

- Assaisonnez la salade avec le reste de l'huile, le jus de citron, la sauce Worcestershire, du sel et du poivre. Répartissez-la sur deux assiettes. Garnissez de croûtons, déposez un œuf au centre de chaque assiette. Prélevez des copeaux de parmesan à avec un économe et parsemez-en la salade.
- Au moment de servir, fendez l'œuf mollet en deux et redonnez un tour de moulin à poivre.

Salade de bœuf à l'anchois

 2 personnes  20 min  15 min 

4 fines tranches de rôti de bœuf froid
2 petites courgettes à peau très fine
6 petites pommes de terre grenailles
60 g de roquette
2 filets d'anchois à l'huile
6 câpres
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
3 feuilles de basilic
1 cuillerée à soupe de jus de citron
6 tomates cerises
1 cuillerée à soupe de pignons de pin
Sel et poivre du moulin

● Lavez et essuyez les courgettes, ôtez leurs extrémités et émincez-les finement. Faites-les cuire une dizaine de minutes à la vapeur, en les gardant croquantes. Égouttez et réservez.

● Brossez soigneusement les pommes de terre sous l'eau froide. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez-les tiédir.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *ajoutez des petites boulettes de chèvre frais roulées dans de la ciboulette ciselée.*

 ***Vous avez des enfants :*** *supprimez les anchois.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *supprimez les pignons de pin et les anchois.*

● Dans un mortier, pilez les anchois, les câpres et le basilic ciselé, délayez avec l'huile d'olive et le jus de citron, salez et poivrez.

● Tapissez deux assiettes de service de roquette lavée et essorée, disposez par-dessus les courgettes, les pommes de terre coupées en deux et les tranches de rôti roulées. Arrosez de sauce. Décorez avec les tomates cerises et les pignons de pin.



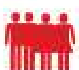
Salade de cailles aux fruits frais et aux fruits secs

 2 personnes  40 min  12 min + 2 h de marinade 

2 cailles
150 g de mesclun (ou de roquette)
1 gousse d'ail
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe d'armagnac
1 pincée de thym frais effeuillé
100 g de raisins secs blonds sans pépins
6 gros pruneaux
1 sachet de thé
1 orange
8 gros grains de raisin muscat blanc
1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
Sel et poivre du moulin

- Ouvrez les cailles en deux, coupez-les du cou au croupion, lavez-les et essuyez-les ; mettez-les dans un plat creux. Ajoutez l'ail pelé et finement émincé, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, l'armagnac et le thym ; salez et poivrez. Laissez mariner pendant 2 heures.
- Préparez une infusion de thé assez forte. Mettez les raisins secs et les pruneaux dans un grand bol, versez le thé dessus et laissez macérer pendant 1 heure.
- Pelez l'orange à vif et coupez-la en rondelles en récupérant le jus qui s'en écoule. Pelez et épépinez les grains de raisin coupés en deux. Préparez une vinaigrette avec le reste de l'huile, le vinaigre et le jus d'orange récupéré. Salez et poivrez.
- Égouttez les demi-cailles et faites-les griller dans le four sous le gril pendant 6 minutes de chaque côté.
- Garnissez les assiettes de mesclun (ou de roquette) lavé et essoré. Égouttez soigneusement les raisins secs et les pruneaux ; dénoyautez les pruneaux.
- Disposez les rondelles d'orange et les grains de muscat, les pruneaux et les raisins secs sur la salade. Arrosez de vinaigrette. Déposez les demi-cailles dessus, salez et poivrez. Servez aussitôt.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *remplacez l'orange par 2 mangues et les pruneaux par des abricots séchés.*


Vous avez des enfants : *remplacez les cailles grillées par des blancs de poulet poêlés.*


Vous surveillez votre ligne : *supprimez les fruits secs.*





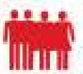
Salade de chou blanc au jambon et à la mangue



 2 personnes  30 min

$^1/_4$ chou blanc
4 fines tranches de jambon cru
1 mangue
1 pomme granny smith
1 carotte
1 oignon doux
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café de moutarde douce
1 $^1/_2$ cuillerée à café de vinaigre de cidre
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !

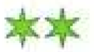

Vous aimez recevoir : *proposez en même temps des mini-blinis tièdes garnis d'un peu de chutney à la mangue.*


Vous avez des enfants : *remplacez la salade de chou par de la salade de riz, et le jambon cru par du jambon cuit.*


Vous surveillez votre ligne : *comptez une seule tranche de jambon par personne.*

- Ouvrez la mangue en deux de part et d'autre du noyau, pelez-la et détaillez la chair en tranches fines. Réservez au frais.
- Émincez très finement le chou blanc. Pelez, épépinez et râpez grossièrement la pomme. Pelez et râpez la carotte. Pelez et émincez finement l'oignon.
- Dans un bol, fouettez l'huile, la moutarde et le vinaigre, salez et poivrez. Réunissez dans un saladier le chou, la pomme, la carotte et l'oignon, ajoutez la sauce et mélangez intimement.
- Répartissez cette salade sur deux assiettes. Entourez-la de lamelles de mangue et disposez les tranches de jambon cru en chiffonnade sur le dessus.

Salade de haddock au curry

 2 personnes  20 min  20 min 

250 g de haddock
50 cl de lait
250 g de petites pommes de terre (charlottes)
4 petits oignons nouveaux
1 betterave cuite
1 cuillerée à soupe de curry en poudre
20 cl de crème fleurette
Sel et poivre du moulin

● Pelez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes ; coupez-les en rondelles dans un saladier et salez-les légèrement. Pelez les petits oignons nouveaux, émincez-les et mélangez-les avec les pommes de terre.

● Pendant la cuisson des pommes de terre, posez le haddock dans une casserole, versez le lait dessus et portez lentement à ébullition. Laissez pocher 5 minutes à petit frémissement, puis retirez la casserole du feu.

Sur mesure !


__Vous aimez recevoir :__ au moment de servir, déposez sur les assiettes un œuf poché décoré de quelques brins d'estragon.


__Vous avez des enfants :__ remplacez la crème parfumée au curry par une vinaigrette aux fines herbes enrichie d'un œuf dur haché.

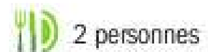

__Vous surveillez votre ligne :__ remplacez la crème fleurette par du yaourt liquide.

● Versez la crème fleurette dans une casserole, ajoutez le curry, mélangez et faites tiédir en remuant avec un fouet.

● Pelez la betterave et détaillez-la en fines rondelles. Garnissez-en deux assiettes. Déposez par-dessus les pommes de terre aux oignons, puis le haddock effeuillé. Nappez de sauce au curry et donnez un tour de moulin à poivre.



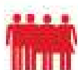
Salade de riz au safran et aux langoustines

 2 personnes   40 min 

8 belles langoustines
1 verre de riz long grain
1 mesure de safran
30 cl de bouillon de volaille
2 gros champignons shiitake
1 poivron vert
1 cuillerée à soupe d'amandes effilées
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
6 grosses olives noires
4 cuillerées à soupe de vinaigrette
Sel et poivre du moulin

- Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une casserole à fond épais, versez le riz et mélangez pendant 5 minutes. Mouillez avec le bouillon, couvrez, réglez sur feu très doux et laissez cuire jusqu'à absorption totale du liquide.
- Faites tremper le safran dans un peu d'eau chaude, versez sur le riz cuit et mélangez intimement.
- Faites cuire les langoustines à l'eau bouillante salée pendant 6 minutes environ, égouttez-les et décortiquez les queues.
- Détaillez les champignons en lamelles et faites-les rissoler dans le reste de l'huile. Lavez, essuyez et coupez le poivron en deux, épépinez-le, détaillez-le en très fines languettes et faites-les blanchir quelques minutes pour les attendrir. Coupez les olives dénoyautées en rondelles.
- Mélangez le riz au safran, le poivron et les olives. Assaisonnez avec 3 cuillerées à soupe de vinaigrette et répartissez sur deux assiettes. Garnissez avec les langoustines et les lamelles de champignon. Arrosez du reste de vinaigrette et parsemez d'amandes effilées.

Sur mesure !



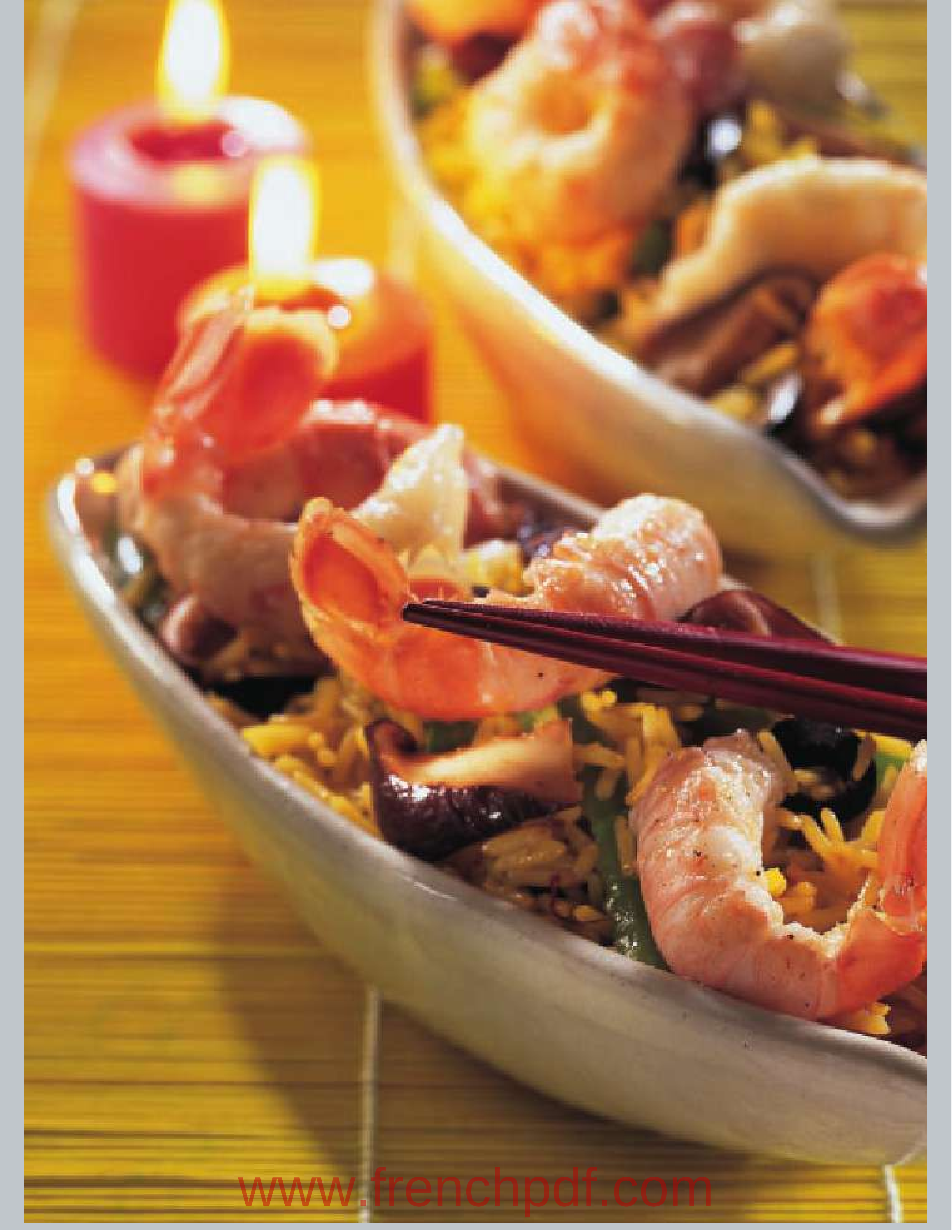
***Vous aimez recevoir :** pour un repas de réception, remplacez le poivron par de fines asperges vertes, les champignons et les amandes par des lamelles de truffe noire.*



***Vous avez des enfants :** remplacez les langoustines par des crevettes et les champignons shiitake par des champignons de couche.*



***Vous surveillez votre ligne :** supprimez les amandes effilées et les champignons rissolés.*





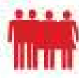
Salades mêlées au roquefort

 2 personnes  25 min 

2 beaux cœurs de laitue
1 cœur de trévise
50 g de mâche
50 g de roquette
1 bouquet de cerfeuil
Quelques brins de persil plat
Quelques brins de ciboulette
100 g de roquefort
1 tomate bien mûre
80 g de noisettes
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
1 cuillerée à soupe d'huile de noisette
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin vieux
Sel et poivre du moulin

- Nettoyez, rincez, essorez et émincez les cœurs de laitue et de trévise; mélangez-les avec la mâche et la roquette, également lavées et essorées. Ajoutez les pluches de cerfeuil et le persil plat ciselé.
- Ébouillantez, pelez, épépinez et concassez la tomate. Pilez grossièrement les noisettes. Préparez la vinaigrette avec les deux huiles, le vinaigre, du sel et du poivre.
- Assaisonnez la salade avec la vinaigrette, mélangez intimement et répartissez sur deux assiettes. Émiettez grossièrement par-dessus le roquefort, parsemez de noisettes pilées et de tomate concassée. Décorez de ciboulette ciselée.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : *présentez cette salade sur des rosaces de lamelles d'avocat citronnées et poudrées de paprika.*



Vous avez des enfants : *remplacez le roquefort par des petits dés de cantal ou de comté.*



Vous surveillez votre ligne : *supprimez les noisettes et utilisez seulement 50g de roquefort émietté, incorporé dans la vinaigrette.*

Salade de foies de volaille aux figues et aux pommes

 2 personnes  20 min  5 min 

250 g de foies de volaille
1 pomme boskoop
100 g de mâche
4 figues violettes mûres
½ citron
Le jus de ½ citron
100 g de cerneaux de noix
10 g de beurre
1 cuillerée à soupe d'huile de noix
1 ½ cuillerée à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *faites sauter les foies de volaille avec des marrons au naturel et déglacez la poêle avec du vinaigre de vin vieux.*


Vous avez des enfants : *supprimez les figues et ajoutez des lardons. Vous pouvez aussi utiliser du pissenlit à la place de la mâche.*


Vous surveillez votre ligne : *supprimez les cerneaux de noix et faites sauter les foies de volaille sans matière grasse dans une poêle à revêtement antiadhésif bien chaude.*

● Pelez la pomme, coupez-la en quatre, retirez le cœur et les pépins, émincez finement les quartiers et citronnez-les avec le demi-citron. Rincez la mâche à l'eau claire et épongez-la dans un torchon. Lavez et essuyez les figues, ouvrez-les en quatre à partir du pédoncule, en les laissant entières.

● Préparez une vinaigrette avec l'huile de noix, l'huile d'arachide et le jus de citron, salez et poivrez.

● Faites chauffer le beurre dans une poêle, ajoutez les foies de volaille coupés en deux et saisissez-les vivement en les retournant. Salez et poivrez.

● Tapissez les assiettes de mâche, disposez les foies de volaille dessus, garnissez avec les lamelles de pomme et les figues. Arrosez de vinaigrette et décorez avec les cerneaux de noix.



Salade de haricots verts au magret fumé et aux gésiers confits

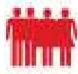

2 personnes


35 min


10 languettes de magret fumé
4 gésiers confits
50 g de feuilles d'oseille
50 g de jeunes pousses d'épinards
200 g de haricots verts extra-fins
4 grappes de groseilles rouges
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 ½ cuillerée à café de vinaigre de Xérès
1 ½ cuillerée à café de vinaigre de vin vieux
Sel et poivre du moulin

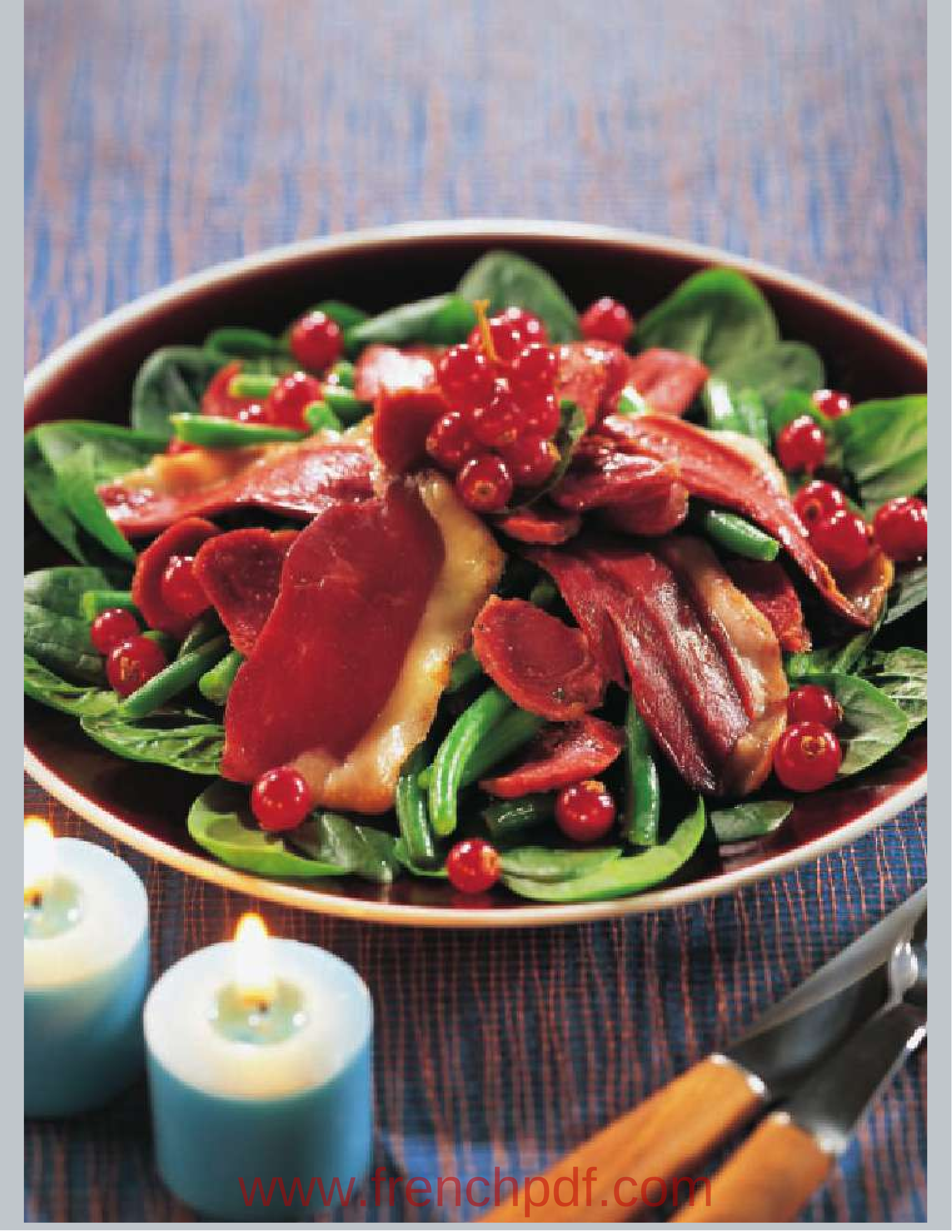
- Faites cuire les haricots verts équeutés à l'eau bouillante ou à la vapeur en les gardant croquants.
- Lavez et épongez l'oseille et les pousses d'épinards ; mélangez-les. Égrappez délicatement les groseilles.
- Fouettez l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, du sel et du poivre dans un bol. Versez sur les haricots verts et mélangez.
- Supprimez le maximum de graisse des gésiers et faites-les chauffer à la poêle. Égouttez-les, épongez-les et détaillez-les en lamelles. Réservez la poêle avec la graisse restante.
- Tapissez les assiettes de service avec le mélange oseille-épinards. Posez dessus la salade de haricots verts, puis répartissez les languettes de magret et les lamelles de gésiers.
- Posez la poêle sur feu vif et déglacez-la avec le vinaigre de vin vieux. Versez sur la salade et parsemez de groseilles.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *remplacez le magret fumé et les gésiers confits par de fines tranches de foie gras de canard mi-cuit.*


Vous avez des enfants : *remplacez le mélange oseille-épinards par de la laitue, et les groseilles par des tomates cerises.*


Vous surveillez votre ligne : *supprimez les gésiers confits et retirez le gras des languettes de magret.*





Asperges vertes à la parmesane

 2 personnes   30 min 

12 belles asperges vertes
6 fines tranches de jambon de Parme
80 g de pissenlit
25 g de beurre
1 cuillerée à soupe de parmesan râpé
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café de vinaigre balsamique
1 cuillerée à café de jus de citron
Sel et poivre du moulin

● Pelez les asperges après avoir coupé la base du pied pour qu'elles aient la même longueur. Rangez-les dans une sauteuse, ajoutez le beurre et couvrez-les à hauteur d'eau bouillante. Salez légèrement et poivrez. Faites-les cuire sur feu vif pendant 6 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres.

● Égouttez les asperges et épongez-les, puis enveloppez-les deux par deux dans les tranches de jambon de Parme. Disposez-les sur la tôle du four tapissée de papier d'aluminium, arrosez d'un filet d'huile et poudrez de parmesan. Passez-les sous le gril du four pendant 3 minutes.

● Pendant ce temps, lavez et essorez le pissenlit, assaisonnez-le avec le reste de l'huile d'olive, le vinaigre et le jus de citron. Répartissez-le sur deux assiettes. Disposez dessus les asperges au jambon et donnez un tour de moulin à poivre.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *décorez les assiettes de fines tranches de melon cru pour accentuer le contraste entre le chaud et le froid.*

 ***Vous avez des enfants :*** *mélangez des languettes de jambon, des pointes d'asperges et des cœurs de salade émincés; ajoutez un peu de parmesan râpé dans la vinaigrette.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *faites cuire les asperges sans beurre ; supprimez le parmesan et le passage au four.*

Salade exotique aux fruits et aux noix de cajou

 2 personnes  30 min 

1 cœur de batavia
1 blanc de poulet fumé
1 petit piment vert
1 pamplemousse rose
2 kiwis
2 rondelles d'ananas au sirop
80 g de noix de cajou
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de jus de citron vert
Quelques gouttes de sauce Worcestershire
Sel de céleri et poivre noir au moulin

● Lavez et essorez la salade, effeuillez-la et coupez-la en petites bouchées. Lavez, essuyez et épépinez soigneusement le piment, puis coupez-le en fines rondelles avec une paire de ciseaux. Pelez le pamplemousse, dégagez les quartiers et retirez la peau. Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles. Taillez les rondelles d'ananas et le blanc de poulet en petits dés.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *ajoutez des demi-tomates farcies de tarama ou de guacamole.*

 ***Vous avez des enfants :*** *supprimez le piment et ajoutez des petits pois.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *supprimez les noix de cajou et remplacez la vinaigrette par du yaourt maigre battu avec du sel, du poivre, du jus de citron et de la ciboulette ciselée.*

● Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron vert et la sauce Worcestershire, quelques pincées de sel de céleri et du poivre. Ajoutez la batavia, le piment, les kiwis, l'ananas et le poulet fumé. Mélangez intimement.

● Répartissez la salade sur deux assiettes, garnissez de quartiers de pamplemousse et parsemez de noix de cajou grossièrement concassées. Donnez un tour de moulin à poivre.



Salade de calmars à la coriandre

 2 personnes   30 min + 1 h au repos 

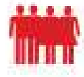
400 g de petits calmars vidés et dépouillés, tentacules à part
2 cœurs de laitue
80 g de cresson
1 poivron rouge
1 petite boîte de grains de maïs doux
½ cuillerée à café de graines de coriandre
Quelques brins de coriandre fraîche
1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Le jus de 1 citron
1 orange
Sel et poivre du moulin

● Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle, ajoutez les calmars détaillés en rondelles et leurs tentacules, salez et poivrez, faites sauter en remuant jusqu'à ce que les calmars soient opaques. Retirez du feu, ajoutez les graines de coriandre pilées et le jus de citron, mélangez et versez dans un plat creux. Réservez au frais pendant 1 heure.

● Lavez et épépinez le poivron, taillez-le en petits dés et mélangez avec les grains de maïs égouttés. Émincez le cœur de laitue. Lavez et essorez le cresson. Pelez l'orange à vif en récupérant le jus qui s'en écoule. Coupez le fruit en petits dés.

● Dans un bol, émulsionnez l'huile d'olive, le jus d'orange, du sel et du poivre. Réunissez le poivron, le maïs, la laitue, le cresson et les dés d'orange dans un saladier, ajoutez la sauce et mélangez. Répartissez sur deux assiettes, disposez la salade de calmars par-dessus, en l'égouttant légèrement, et décorez de coriandre ciselée.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *ajoutez des queues de crevettes et des languettes de saumon fumé.*


Vous avez des enfants : *remplacez les calmars par des languettes de jambon blanc et supprimez l'orange (dans la vinaigrette, remplacez son jus par du vinaigre).*


Vous surveillez votre ligne : *remplacez les grains de maïs par des haricots verts cuits à la vapeur.*



Zoom sur

Les assaisonnements



Le secret d'une bonne salade, c'est son assaisonnement, qui doit rehausser et mettre en valeur les ingrédients sans les masquer. S'il doit respecter une certaine proportion dans ses ingrédients, il doit également être en juste quantité : rien n'est moins appétissant que des légumes qui baignent dans la sauce... Piquante ou aigre-douce, forte ou délicate, mais toujours parfumée, la sauce doit être présente sans s'imposer.







Des idées en plus

- Pour varier vos salades, changez de sauce. Vous pouvez créer des variantes à l'infini en osant quelques mariages insolites et en faisant preuve d'un peu d'imagination.
- Pour accommoder une salade de pissenlit ou de roquette, faites revenir à la poêle quelques lamelles de champignons, avec un peu d'huile et une pointe d'ail, puis déglacez la poêle avec du vinaigre et arrosez la salade de la sauce chaude.
- Pour parfumer une salade de fruits de mer, préparez une vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de vin blanc, ajoutez 1 cuillerée à soupe de vermouth sec et quelques baies de poivre rose.
- Pour une salade à la volaille, essayez un mélange d'huile de noisette, de jus d'orange et de vinaigre de framboise, auquel vous ajouterez des airelles ou des groseilles.
- Pour raffiner une simple salade verte, remplacez le vinaigre par du porto et ajoutez de l'estragon ciselé.
- Une salade de pâtes sera bien mise en valeur par une sauce composée d'huile de noix, de vinaigre balsamique, de moutarde, de noix concassées et de persil ciselé.
- Accompagnez les légumes cuits d'une sauce à base de crème fraîche, de jus de citron et de purée de raifort.
- Les pommes de terre en salade se marient très bien avec une vinaigrette d'huile d'olive et de vinaigre de vin blanc, agrémentée de roquefort émietté et de ciboulette.
- Dans une salade contenant des fruits, utilisez du vinaigre de cidre et du jus d'orange.
- Pour donner du relief à une simple vinaigrette, ajoutez-lui un peu de jus de tomate et du basilic pilé.





Les classiques

La **vinaigrette** est un mélange d'huile et de vinaigre (4 cuillerées à soupe d'huile pour 1 cuillerée à soupe de vinaigre), relevé de sel et de poivre, auquel on ajoute souvent des fines herbes, une pointe d'ail ou de moutarde, des échalotes, etc. Cet assaisonnement connaît d'innombrables variantes. On peut utiliser de l'huile de tournesol, d'arachide ou d'olive, mais aussi de l'huile de noix ou de noisette ; on emploiera du vinaigre de cidre ou de vin vieux, nature ou aromatisé (à l'estragon, à l'échalote), du vinaigre de Xérès et surtout du vinaigre balsamique, et pourquoi pas du vinaigre de riz, parfait dans les salades de poisson. On peut également remplacer le vinaigre ou le couper avec du jus de citron ou d'orange. Enfin, la vinaigrette peut être enrichie de sauce de soja, de gingembre frais râpé, de fruits secs, de filets d'anchois, d'œufs durs écrasés, de fromage émietté ou râpé, de pulpe d'avocat écrasée, de caviar d'aubergine, de crème fraîche… Elle accommode toutes les salades de légumes et de verdure.

La **sauce crème** est un mélange de crème fraîche, de jus de citron et de fines herbes, mais on lui ajoute souvent de la moutarde, du jaune d'œuf dur ou des câpres. Sa variante « légère » utilise du yaourt à la place de la crème fraîche. Vous pouvez parfumer la sauce crème avec de la menthe ou de la ciboulette ciselée, de l'ail haché, un trait de tabasco ou une pointe de moutarde.



La **mayonnaise** est une émulsion crémeuse à base de jaune d'œuf et d'huile (1 jaune d'œuf pour 15 cl d'huile, de maïs de préférence), relevée de moutarde ou de jus de citron. Il lui arrive de se transformer en aïoli (avec ail pilé et huile d'olive) ou en sauce tartare (avec câpres et cornichons hachés), et l'on peut lui incorporer aussi bien des fines herbes que du curry en poudre ou du parmesan râpé. Ses emplois (accompagnement de viandes froides, fruits de mer, poissons, pommes de terre) sont plus limités que ceux de la vinaigrette. Vous pouvez confectionner une sorte de mayonnaise allégée en émulsionnant un jaune d'œuf dur écrasé avec un trait de jus de citron et 3 cuillerées à soupe de yaourt nature.





Vous avez

Vous trouverez dans cette partie des recettes simples et faciles à réaliser, et cependant savoureuses, nourrissantes et équilibrées, plaisantes pour les petits et les grands ! Les salades proposées font la part belle aux légumes, au riz et aux pâtes, que les enfants aiment tout particulièrement.

Salade de riz aux moules

 4 personnes  30 min  10 min 

1 kg de moules de bouchot
250 g de riz
1 avocat
1 échalote
6 brins de persil
20 g de beurre
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
Le jus de 1 citron
20 cl de mayonnaise
1 cuillerée à soupe de ketchup
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !

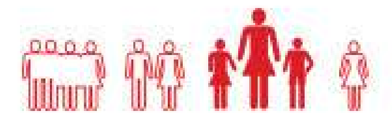

Vous aimez recevoir : *servez cette salade dans des coupes individuelles en décorant de crevettes roses cuites.*


Vous cuisinez pour deux : *remplacez l'avocat par un gros pamplemousse et servez la salade dans les demi-écorces évidées.*


Vous surveillez votre ligne : *remplacez la mayonnaise par un mélange de fromage blanc, de moutarde et de fines herbes ciselées.*

- Versez le riz dans un plat creux, mouillez avec 50 cl d'eau, ajoutez l'huile et un peu de sel. Couvrez et faites cuire dans le four à micro-ondes à puissance maximale 10 minutes. Laissez reposer.
- Nettoyez les moules, lavez-les soigneusement, jetez celles qui restent ouvertes. Pelez et hachez l'échalote, ciselez le persil. Faites chauffer le beurre dans un faitout, mettez-y l'échalote à revenir, puis ajoutez les moules et un verre d'eau. Couvrez et laissez ouvrir sur feu vif 5 à 6 minutes.
- Jetez les moules restées fermées et décoquillez les autres. Mettez-les dans un petit saladier avec le persil ciselé et la moitié du jus de citron. Poivrez.
- Pelez l'avocat et taillez la pulpe en dés. Assaisonnez immédiatement avec le reste du jus de citron. Mélangez la mayonnaise et le ketchup.
- Lorsque le riz est bien refroidi, versez-le dans un saladier, ajoutez les moules, les dés d'avocat et la mayonnaise au ketchup. Mélangez délicatement et servez à température ambiante.

des enfants





Salade de tomates à la mozzarella

 4 personnes  20 min 

6 belles tomates mûres
2 boules de mozzarella au lait de bufflonne
1 cuillerée à soupe de parmesan râpé
Le jus de 1 citron
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Quelques olives noires
Quelques feuilles de basilic
Sel et poivre du moulin

- Ébouillantez et pelez les tomates, coupez-les en tranches assez épaisses. Dans un bol, mélangez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le jus de citron et le parmesan. Fouettez vivement et répartissez sur quatre assiettes.
- Disposez par-dessus les rondelles de tomate, puis la mozzarella épongée et coupée en lamelles. Salez et poivrez au moulin (surtout sur la mozzarella). Répartissez dessus les olives dénoyautées et coupées en rondelles.
- Décorez de feuilles de basilic ciselées et arrosez avec le reste de l'huile d'olive.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *décorez les assiettes de copeaux de parmesan.*


Vous cuisinez pour deux : *proposez en même temps des gressins.*


Vous surveillez votre ligne : *supprimez le parmesan et les olives ; réduisez la proportion d'huile d'olive.*

Salade landaise au confit

 4 personnes  50 min 

1 batavia ou 1 scarole
1 cuisse de canard confite
8 tranches de magret de canard fumé
100 g de lardons fumés
2 tranches de pain de campagne
1 gousse d'ail (facultatif)
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
2 cuillerées à soupe d'huile de noix
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge
$^1/_2$ cuillerée à café de moutarde
Sel et poivre du moulin

● Épluchez la salade, lavez-la dans plusieurs bains d'eau froide, essorez-la et détaillez-la en petites bouchées. Dégraissez la cuisse de canard, retirez-lui la peau et faites-la tiédir dans une poêle à revêtement antiadhésif sur feu doux.

● Dans une autre poêle, faites rissoler à sec les lardons fumés. Égouttez-les et remplacez-les par les croûtons taillés dans les tranches de pain de campagne. Faites-les dorer en ajoutant éventuellement une gousse d'ail pelée et hachée.

Sur mesure !

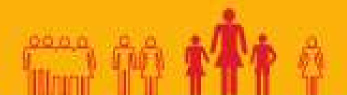
 ***Vous aimez recevoir :*** *faites rissoler à part la peau du confit de canard, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante, et décorez-en le dessus de la salade.*

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *agrémentez cette salade du Sud-Ouest d'une truffe coupée en lamelles.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *supprimez les lardons et les croûtons de pain ; dégraissez le confit au maximum. Servez cette salade en plat principal.*

● Préparez la sauce en mélangeant les deux huiles, le vinaigre et la moutarde, salez et poivrez. Égouttez la portion de confit et émiettez la viande.

● Versez la sauce dans un saladier, ajoutez la salade, les lardons et les croûtons, mélangez, puis garnissez le dessus avec le confit émietté et les languettes de magret.



Salade de chou blanc au jambon cru et aux fruits d'automne

 4 personnes  30 min  30 min 

8 fines tranches de jambon de Bayonne
1 cœur de chou blanc bien serré (500 g environ)
50 cl de cidre doux
2 pommes reinettes
1 poire passe-crassane
12 gros radis roses
150 g de cerneaux de noix
Le jus de 1 citron
20 cl de crème fleurette
1 cuillerée à soupe de moutarde
2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
Sel et poivre du moulin

- Parez le chou en retirant le trognon et les grosses côtes. Émincez-le le plus finement possible. Mettez-le dans un saladier, ajoutez le cidre, salez et poivrez. Laissez mariner au frais pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, pelez les pommes et la poire, retirez cœurs et pépins, coupez les fruits en quartiers, puis en petits dés, et aspergez-les de jus de citron pour ne pas qu'ils noircissent. Nettoyez les radis, lavez-les et coupez-les en rondelles. Concassez grossièrement les cerneaux de noix.
- Préparez la sauce en mélangeant la crème fleurette et la moutarde, incorporez en fouettant le vinaigre et l'huile, salez et poivrez.
- Égouttez soigneusement le chou émincé, versez-le dans un saladier, ajoutez les dés de pomme et de poire, les radis et les noix. Ajoutez la sauce et mélangez intimement. Garnissez avec les tranches de jambon cru.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : *relevez l'assaisonnement avec 1 cuillerée à café de curry et ajoutez des raisins secs dans la salade.*



Vous cuisinez pour deux : *remplacez les radis par des dés d'avocat citronnés. Servez la salade dans des coupes tapissées de chiffonnade de laitue.*



Vous surveillez votre ligne : *remplacez la crème par du yaourt liquide; supprimez l'huile d'olive, les noix et le jambon cru.*





Taboulé au melon

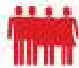
 4 personnes  25 min 

250 g de semoule de couscous précuite
1 gros melon juste mûr
2 tranches épaisses de jambon d'York
1 bouquet de persil plat
Le jus de 1 gros citron
2 tomates
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel

● Préparez la semoule selon le mode d'emploi du fabricant. Lorsqu'elle est bien gonflée, versez-la dans un grand saladier, ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, un peu de sel et le persil finement ciselé. Mélangez intimement.

● Coupez le melon en quartiers, retirez les graines et coupez la chair en petits dés. Ajoutez-les dans le saladier.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *présentez la salade dans des écorces de melon bien nettoyées ; décorez le dessus de feuilles de basilic et de languettes de tomate séchée.*

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *remplacez le jambon d'York par du jambon de Parme ou du serrano espagnol détaillé en fines languettes.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *assaisonnez le taboulé uniquement avec du jus d'orange et du jus de citron.*

● Ébouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en petits morceaux. Retirez le gras du jambon et coupez les tranches en dés. Ajoutez ces ingrédients à la salade et mélangez encore. Servez frais.

Salade de tortillons aux crevettes

 4 personnes  20 min  12 min 

100 g de saumon fumé coupé en petits lardons
200 g de queues de crevettes cuites décortiquées
400 g de pâtes tortillons (fusillis)
2 tomates
100 g de petits pois cuits
1 oignon doux
Le jus de ½ citron
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *utilisez des pâtes de trois couleurs différentes et décorez la salade de feuilles de basilic ; ajoutez à l'huile d'assaisonnement 1 cuillerée à café de tapenade verte.*

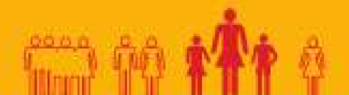
 ***Vous cuisinez pour deux :*** *proposez en même temps des toasts au tarama.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *supprimez les petits pois et le saumon fumé.*

● Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée; égouttez-les quand elles sont *al dente*. Rafraîchissez-les rapidement, égouttez-les à fond, versez-les dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez.

● Réunissez dans un bol les dés de saumon fumé et les crevettes, ajoutez le jus de citron et mélangez.

● Ébouillantez les tomates et pelez-les, puis coupez-les en dés. Versez-les dans le saladier, ainsi que les petits pois. Ajoutez l'oignon pelé et très finement émincé, le mélange de saumon et de crevettes, salez et poivrez. Mélangez rapidement et servez à température ambiante.

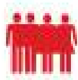
Salade niçoise

 4 personnes  25 min  10 min 

4 œufs
½ concombre
200 g de haricots verts
1 poivron vert
2 petits oignons nouveaux
1 grosse boîte de thon à l'huile
4 tomates
10 olives noires
4 petits cœurs de laitue
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin vieux
Quelques feuilles de basilic
Sel et poivre du moulin

- Pelez et émincez le concombre, mettez-le dans une passoire, poudrez-le de sel et faites-le dégorger pendant le reste de la préparation.
- Faites durcir les œufs à l'eau bouillante pendant 10 minutes, rafraîchissez-les et écalez-les. Équeutez les haricots verts et faites-les cuire en les gardant croquants ; rafraîchissez-les sous l'eau froide pour qu'ils restent bien verts.
- Équeutez et ouvrez le poivron, épépinez-le, retirez les cloisons blanches et coupez la chair en fines lanières. Pelez et émincez finement les oignons. Égouttez le thon et émiettez-le dans une assiette creuse. Lavez, essuyez et coupez les tomates en quartiers. Dénoyautez les olives. Coupez les cœurs de laitue en quartiers. Coupez les œufs durs en rondelles.
- Dans un grand saladier (de préférence en bois d'olivier), émulsionnez l'huile et le vinaigre, salez et poivrez, ajoutez le basilic ciselé. Versez le concombre égoutté, les haricots verts, le poivron, les oignons, les tomates et les cœurs de laitue. Mélangez intimement.
- Disposez sur le dessus de la salade les miettes de thon, les rondelles d'œuf dur et les olives coupées en deux.
- Pour servir, répartissez d'abord le thon, l'œuf et les olives, puis complétez avec le reste de la salade.

Sur mesure !



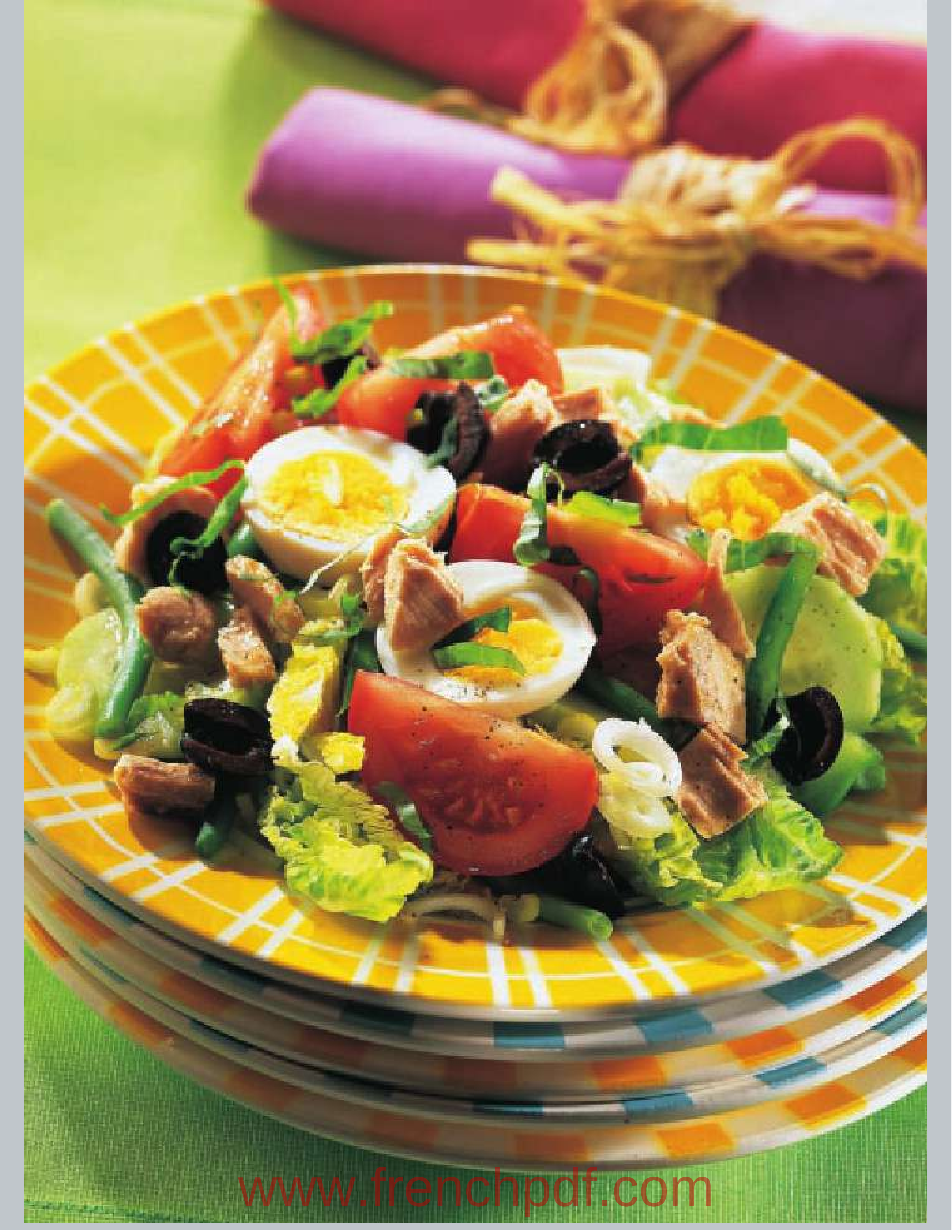
Vous aimez recevoir : *remplacez le concombre par des fèves fraîches et des petits artichauts poivrades ; remplacez les miettes de thon par de fines languettes de thon frais poêlées rapidement. Présentez la salade à l'assiette.*



Vous cuisinez pour deux : *utilisez des filets d'anchois à la place des miettes de thon.*



Vous surveillez votre ligne : *remplacez le thon à l'huile par du thon au naturel.*



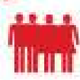


Salade de riz camarguaise

 4 personnes  30 min  12 à 15 min 

200 g de riz sauvage
12 sardines à l'huile d'olive et au citron
2 fenouils
2 branches de céleri
200 g de petits champignons de couche
Le jus de 1 orange
1 citron
12 grosses olives vertes
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de vinaigre
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *remplacez les sardines par des filets d'anchois et proposez en même temps des beignets de fleur de courgette.*


Vous cuisinez pour deux : *présentez la salade sur des feuilles de romaine et décorez avec de petits cœurs d'artichauts à l'huile.*


Vous surveillez votre ligne : *supprimez les sardines et assaisonnez la salade avec du bouillon de légumes et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.*

● Faites cuire le riz sauvage à l'eau bouillante salée en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez-le à fond quand il est cuit et versez-le dans un saladier. Ajoutez le jus d'orange, le vinaigre et l'huile d'olive. Mélangez et laissez refroidir complètement.

● Parez et émincez très finement les fenouils en ne gardant que la partie la plus tendre et le feuillage vert. Effilez et hachez les branches de céleri. Nettoyez les champignons, émincez-les et citronnez-les. Dénoyautez les olives et coupez-les en deux.

● Versez sur le riz les fenouils, le céleri, les champignons et les olives. Mélangez intimement. Répartissez cette salade dans les assiettes et garnissez avec les sardines juste égouttées. Donnez un tour de moulin à poivre et servez.

Salade de pommes de terre aux saucisses de francfort

 4 personnes  20 min  30 min 

800 g de pommes de terre (charlotte)
6 saucisses de Francfort
100 g d'emmental
4 cuillerées à soupe d'huile de maïs
2 cuillerées à soupe de persil plat ciselé
1 cuillerée à soupe de vinaigre à l'estragon
4 cornichons
Sel et poivre du moulin

● Brossez les pommes de terre, lavez-les et faites-les cuire à l'eau pendant 25 à 30 minutes. Rafraîchissez-les aussitôt, laissez-les tiédir, puis pelez-les et coupez-les en rondelles dans un saladier. Arrosez-les aussitôt avec l'huile et le vinaigre, salez et poivrez, ajoutez le persil. Mélangez et laissez reposer.

● Pendant la cuisson des pommes de terre, faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Plongez-y les saucisses, retirez du feu, posez un couvercle et laissez pocher pendant une dizaine de minutes.

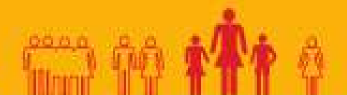
● Égouttez les saucisses, coupez-les en rondelles et versez-les sur les pommes de terre. Ajoutez les cornichons en rondelles et l'emmental en petits dés, puis mélangez délicatement.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *servez la salade à l'assiette et garnissez de fines lamelles de viande des Grisons ; ajoutez dans la sauce une pointe de crème de raifort.*


Vous cuisinez pour deux : *pour changer, remplacez les pommes de terre par du céleri-rave en rémoulade aux câpres.*


Vous surveillez votre ligne : *remplacez les saucisses par du jambon blanc ou du blanc de dinde ; supprimez le fromage.*

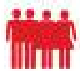
Salade de morue aux pois chiches

 4 personnes  20 min  20 min + 10 h de trempage 

500 g de filets de morue blanchis
15 cl de lait
4 œufs
200 g de haricots verts surgelés
8 fonds d'artichauts surgelés
1 grande boîte de pois chiches au naturel (450 g environ)
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre noir du moulin

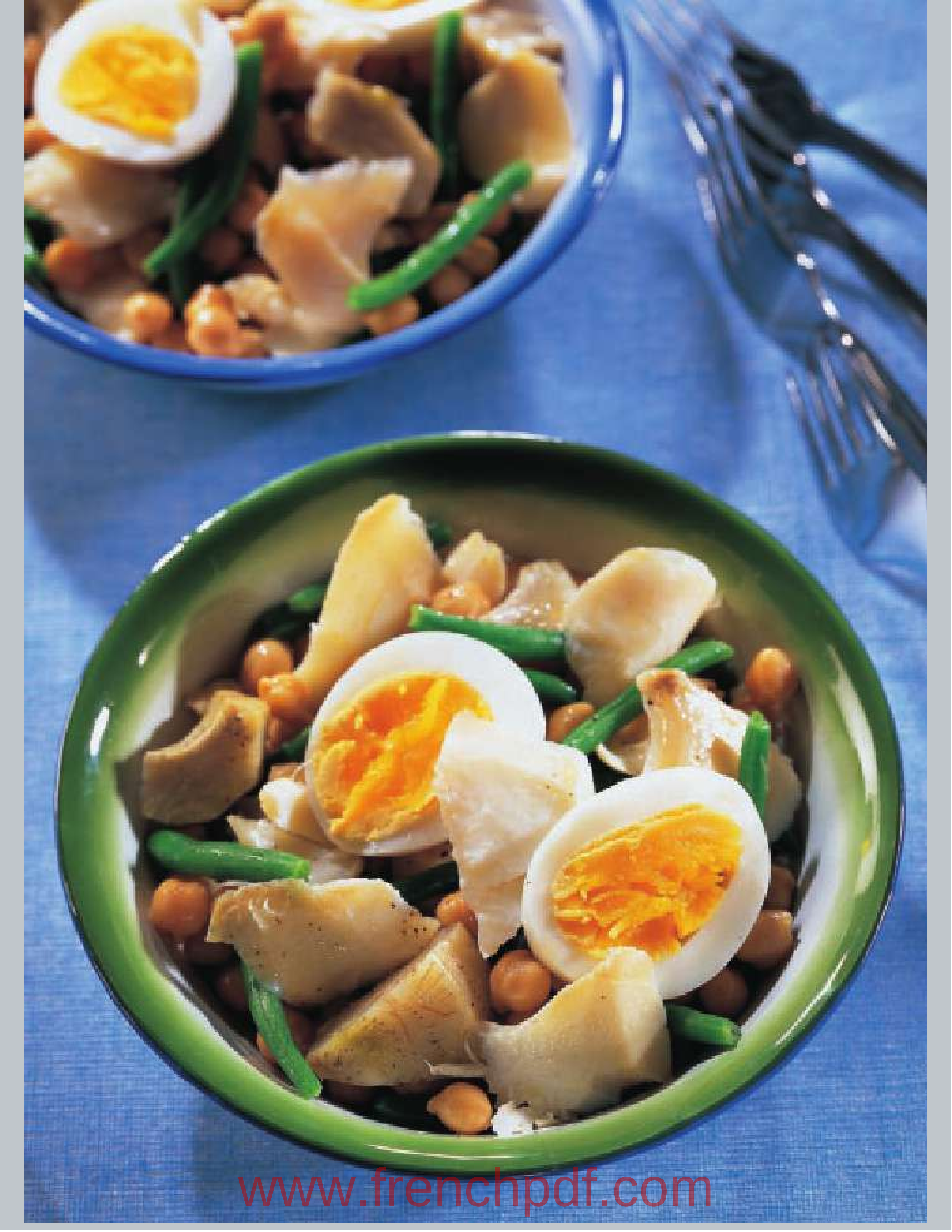
- Faites tremper les filets de morue dans un saladier d'eau froide pendant 10 heures environ, en renouvelant l'eau une ou deux fois.
- Égouttez les filets de morue et mettez-les dans une casserole ; versez le lait et complétez avec de l'eau froide pour couvrir juste à hauteur. Faites chauffer ; laissez pocher tout doucement pendant 15 à 20 minutes à partir du moment où le liquide frémit, puis retirez la casserole du feu.
- Pendant ce temps, faites durcir les œufs à l'eau bouillante. Équeutez les haricots et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée, en les gardant croquants ; égouttez-les, rafraîchissez-les à l'eau froide pour les garder bien verts, puis égouttez-les à nouveau. Faites également cuire les fonds d'artichauts dans de l'eau bouillante salée et égouttez-les soigneusement.
- Coupez les fonds d'artichauts en quatre. Écalez les œufs durs et coupez-les en rondelles. Rincez les pois chiches dans une passoire.
- Égouttez les filets de morue, épongez-les et effeuillez-les dans un plat creux en éliminant les arêtes. Réunissez dans un saladier les pois chiches, les fonds d'artichauts et les haricots verts, ajoutez la morue effeuillée et mélangez délicatement.
- Fouettez dans un bol l'huile et le vinaigre, poivrez et versez sur la salade ; mélangez à nouveau et garnissez de rondelles d'œuf dur.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *relevez l'assaisonnement avec 1 cuillerée à café de pesto et servez la salade à l'assiette sur du mesclun.*


Vous cuisinez pour deux : *il suffit de diviser les proportions par deux.*


Vous surveillez votre ligne : *inversez les proportions des pois chiches et des haricots verts. Remplacez l'huile d'olive par du yaourt allégé, et le vinaigre par du jus de citron.*





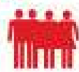
Salade tex mex

 4 personnes  30 min 

280 g de grains de maïs en boîte
250 g de haricots rouges en boîte
2 cuillerées à soupe de persil ciselé
Quelques brins de ciboulette
1 poivron rouge
250 g de gouda
2 avocats
Le jus de 1 citron
4 bâtonnets de surimi
4 cuillerées à soupe d'huile de maïs
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre du moulin

- Égouttez les grains de maïs et versez-les dans une passoire ; ajoutez les haricots rouges et rincez le tout à l'eau tiède en mélangeant. Égouttez soigneusement et versez dans un saladier. Ajoutez le persil ciselé et mélangez.
- Équeutez, ouvrez et épépinez le poivron ; taillez la chair en petits dés. Retirez la croûte du gouda et coupez-le en petits dés. Dénoyautez les avocats, coupez la chair en dés et citronnez-les. Coupez les bâtonnets de surimi en rondelles.
- Réunissez tous ces ingrédients dans un grand saladier, ajoutez l'huile et le vinaigre, salez et poivrez. Mélangez délicatement, ciselez la ciboulette et servez à température ambiante.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *décorez la salade de chips de maïs et proposez en même temps du guacamole ; remplacez le surimi par de petits dés de poisson mariné au jus de citron vert.*

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *servez la salade dans des écorces de pamplemousse rose ; ajoutez quelques gouttes de Tabasco dans la sauce.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *supprimez le gouda et l'avocat.*

Salade de maïs au poulet

 4 personnes  30 min 

2 blancs de poulet rôti froid
2 grandes boîtes de maïs doux
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 poivron jaune
200 g de petits bouquets de chou-fleur
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de vinaigre
à l'estragon
Sel et poivre du moulin

- Ouvrez les boîtes de maïs, égouttez les grains et versez-les dans un saladier. Lavez et essuyez les poivrons, ouvrez-les, retirez le pédoncule, les graines et les cloisons intérieures. Détaillez la chair en petits dés réguliers. Ajoutez-les au maïs et mélangez.
- Détaillez la chair du poulet cuit (sans la peau) en dés réguliers. Séparez les bouquets de chou-fleur en très petites bouchées. Ajoutez à la salade le poulet et le chou-fleur. Mélangez.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *remplacez le chou-fleur par de petits bouquets de brocoli et ajoutez dans la vinaigrette une cuillerée à café de sauce de soja ; décorez avec de l'estragon frais ciselé.*

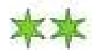

Vous cuisinez pour deux : *remplacez le poulet par des médaillons de lotte saisis à la poêle.*


Vous surveillez votre ligne : *remplacez la vinaigrette par du jus de tomate assaisonné au sel de céleri.*

- Préparez la sauce en mélangeant l'huile et le vinaigre, salez et poivrez. Versez sur la salade, mélangez intimement et servez à température ambiante.

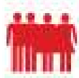
Salade paella

 4 personnes  20 min  20 min 

12 gambas surgelées décongelées
200g de chorizo doux
8 ailes de poulet
225g de riz blanc long grain
200g de petits pois cuits
1 petit oignon
1 poivron rouge
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Le jus de 1 citron
2 cuillerées à soupe de persil haché
1 mesure de safran
Sel et poivre du moulin

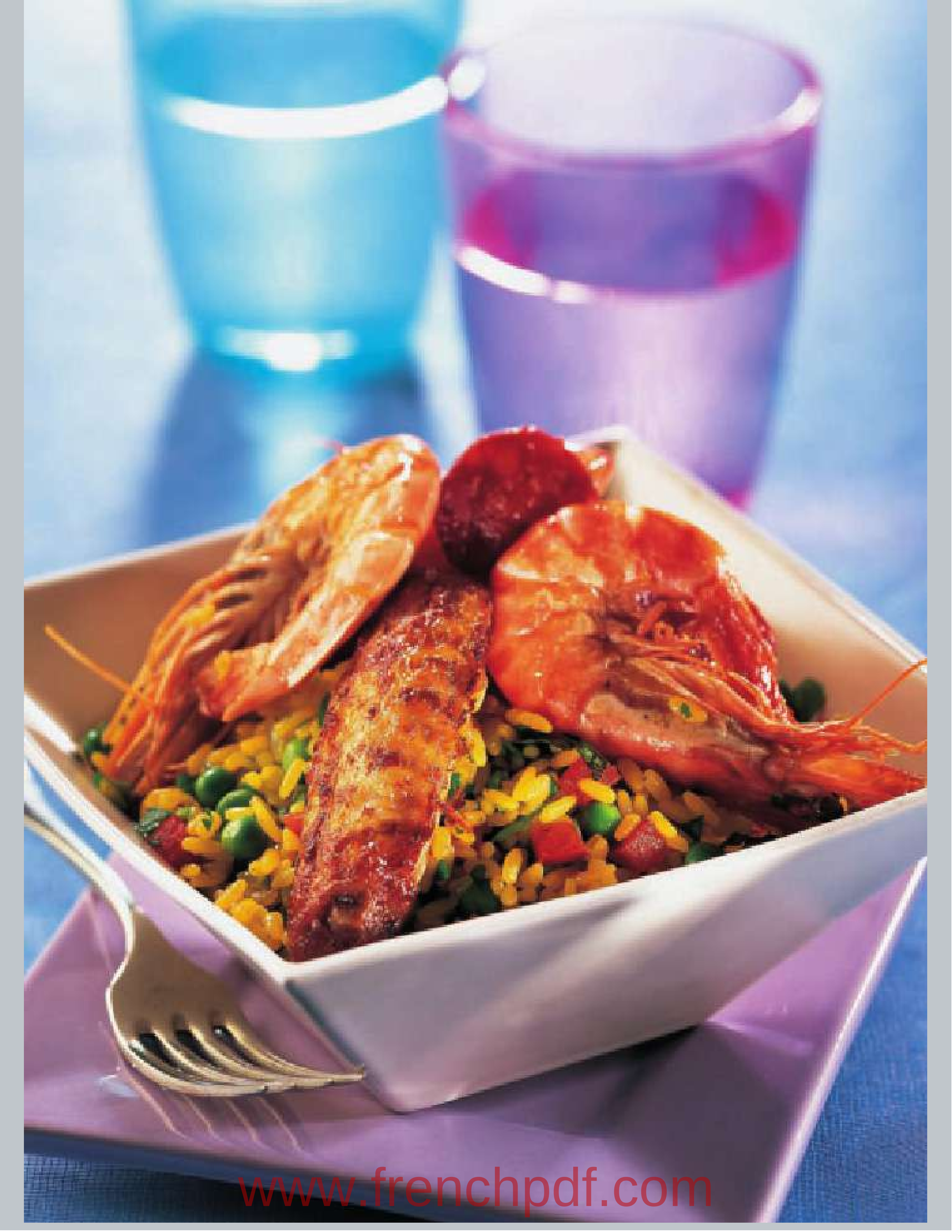
- Pelez et hachez finement l'oignon. Faites-le revenir, sans le laisser colorer, dans une grande casserole à fond épais avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Versez le riz en pluie, mélangez avec une cuillère en bois pendant 3 minutes, puis couvrez d'eau (ou de bouillon) en comptant une fois et demie le volume de riz. Couvrez et laissez cuire sur feu réduit au minimum pendant 10 minutes environ. Incorporez le safran en fin de cuisson.
- Retirez le riz du feu, versez-le dans un saladier, égrenez-le à la fourchette en incorporant 3 cuillerées à soupe d'huile, le jus de citron et le persil. Ajoutez les petits pois et le poivron épépiné et coupé en petits dés. Salez et poivrez. Laissez refroidir complètement.
- Pendant ce temps, faites griller les gambas 7 à 8 minutes sur un barbecue ou sous le gril du four, après les avoir badigeonnées d'un peu d'huile.
- Coupez le chorizo en rondelles. Faites chauffer les ailes de poulet pendant 2 min 30 dans un four à micro-ondes, puissance maximale.
- Répartissez la salade de riz dans les assiettes, garnissez d'ailes de poulet, de rondelles de chorizo et de gambas. Servez aussitôt.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *remplacez les gambas par des langoustines, et les ailes de poulet par des lamelles de blanc de poulet saisis à la poêle.*

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *remplacez le poulet par des râbles de lapin rôtis et faites de cette salade le plat principal.*

 ***Vous surveillez votre ligne :*** *supprimez le chorizo, remplacez les ailes de poulet par du jambon blanc et la vinaigrette par un mélange de jus d'orange et de bouillon de légumes.*





Vous surveillez

En supprimant les calories inutiles, donc en limitant les sucres et les graisses, on garde la forme et la ligne, on réduit le risque d'accidents cardio-vasculaires et les probabilités de développer un diabète, et l'on prolonge son espérance de vie. Cependant, réduire les calories n'est pas incompatible avec la gastronomie. On peut confectionner un menu tout à fait savoureux et néanmoins peu calorique, en supprimant les ingrédients trop riches.

Salade marocaine aux oranges et aux artichauts

 4 personnes  30 min  30 min 

4 artichauts
4 grosses oranges à jus sans pépins
Le jus de 1 citron
8 brins de menthe
2 oignons rouges
2 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

- Coupez les feuilles des artichauts, parez les fonds et faites-les cuire à l'eau salée et citronnée pendant 30 minutes environ. Égouttez-les, éliminez tout le foin et coupez-les en tranches.
- Pelez les oranges à vif au-dessus d'un bol pour récupérer le jus. Coupez les oranges en rondelles et retaillez celles-ci en deux ; mettez-les dans un saladier. Ajoutez les tranches d'artichaut. Ciselez dessus les feuilles de menthe. Pelez et émincez l'oignon, ajoutez-le.
- Pelez et hachez l'ail. Dans le bol contenant le jus d'orange, ajoutez l'huile d'olive et l'ail, salez et poivrez, fouettez. Versez la sauce sur la salade, remuez délicatement et servez.

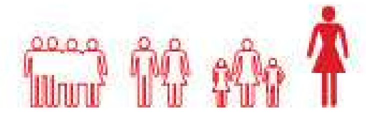
Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *servez dans des coupes individuelles en garnissant de coriandre ciselée et d'olives farcies aux anchois.*

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *saupoudrez quelques pincées de cannelle sur la salade et ajoutez des olives noires dénoyautées.*

 ***Vous avez des enfants :*** *ajoutez du riz cuit et supprimez l'ail.*

votre ligne





Salade de brocolis aux crevettes

 4 personnes  20 min  12 min 

2 pieds de brocolis (500 g environ)
250 g de crevettes
1 pomme granny smith
Le jus de 1 citron
2 jaunes d'œuf durs
1 cuillerée à café de moutarde
200 g de fromage blanc
à 0 % de matière grasse
Sel et poivre du moulin

- Pelez la grosse tige des brocolis et coupez-la en petits morceaux. Détachez les bouquets et entaillez leur tige en croix. Faites cuire le tout à la vapeur pendant 10 à 12 minutes à partir de l'ébullition.
- Mettez les crevettes dans un grand bol et arrosez-les de jus de citron. Pelez et épépinez la pomme, coupez-la en petits dés et ajoutez-les dans le bol ; mélangez.
- Préparez une mayonnaise allégée en fouettant vivement les jaunes d'œufs durs avec la moutarde et le fromage blanc, jusqu'à consistance onctueuse. Salez et poivrez.
- Égouttez les bouquets de brocoli et les petits morceaux de tige, disposez-les en couronne dans un plat, versez au milieu le mélange de crevettes à la pomme et nappez de mayonnaise allégée. Servez frais.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *remplacez les crevettes par des miettes de crabe et garnissez la salade de rondelles de kiwis. Utilisez de la véritable mayonnaise aromatisée à l'estragon.*

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *parfumez la mayonnaise avec un peu de pâte d'anchois.*

 ***Vous avez des enfants :*** *ajoutez à la salade 200 g de pommes de terre cuites en dés.*

Boulgour aux poivrons

 4 personnes  35 min + 30 min au repos 

200 g de boulgour
1/2 concombre
2 poivrons rouges
10 tomates cerises
1 bouquet de persil plat
1 cuillerée à soupe de jus de citron
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
4 cuillerées à soupe de jus de tomate
Sel et poivre du moulin

- Versez le boulgour dans un saladier, mouillez aussitôt avec 30 cl d'eau bouillante, couvrez et laissez reposer pendant 30 minutes.
- Pelez le concombre, retirez les graines et taillez la pulpe en petits dés. Lavez et équeutez le poivron, ouvrez-le, épépinez-le et taillez la chair en petits dés. Lavez et essuyez les tomates cerises, coupez-les en deux. Lavez, épongez et ciselez finement le persil.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *garnissez cette salade de fines tranches de thon grillées et de beignets d'aubergine.*

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *ajoutez de petites boules de pulpe de melon et servez la salade dans des écorces de melon évidées.*

 ***Vous avez des enfants :*** *agrémentez la salade d'olives dénoyautées et de raisins secs.*

- Dans un bol, fouettez le jus de citron, l'huile d'olive et le jus de tomate. Salez et poivrez.
- Égrenez le boulgour à l'aide de deux fourchettes pour bien l'aérer, ajoutez le concombre et le poivron, mélangez. Incorporez le persil et la sauce, mélangez intimement et servez frais.

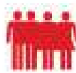
Salade d'épinards aux champignons

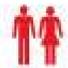
 4 personnes   25 min  

400g de feuilles de jeunes épinards
300g de champignons de couche
200g de pleurotes
200g de petits oignons grelots
5 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillerée à café de sucre en poudre
1 cuillerée à soupe de sauce de soja claire
1 cuillerée à soupe de sauce de soja foncée
1 pincée de piment d'Espelette
1 cuillerée à café de Maïzena
Sel et poivre du moulin

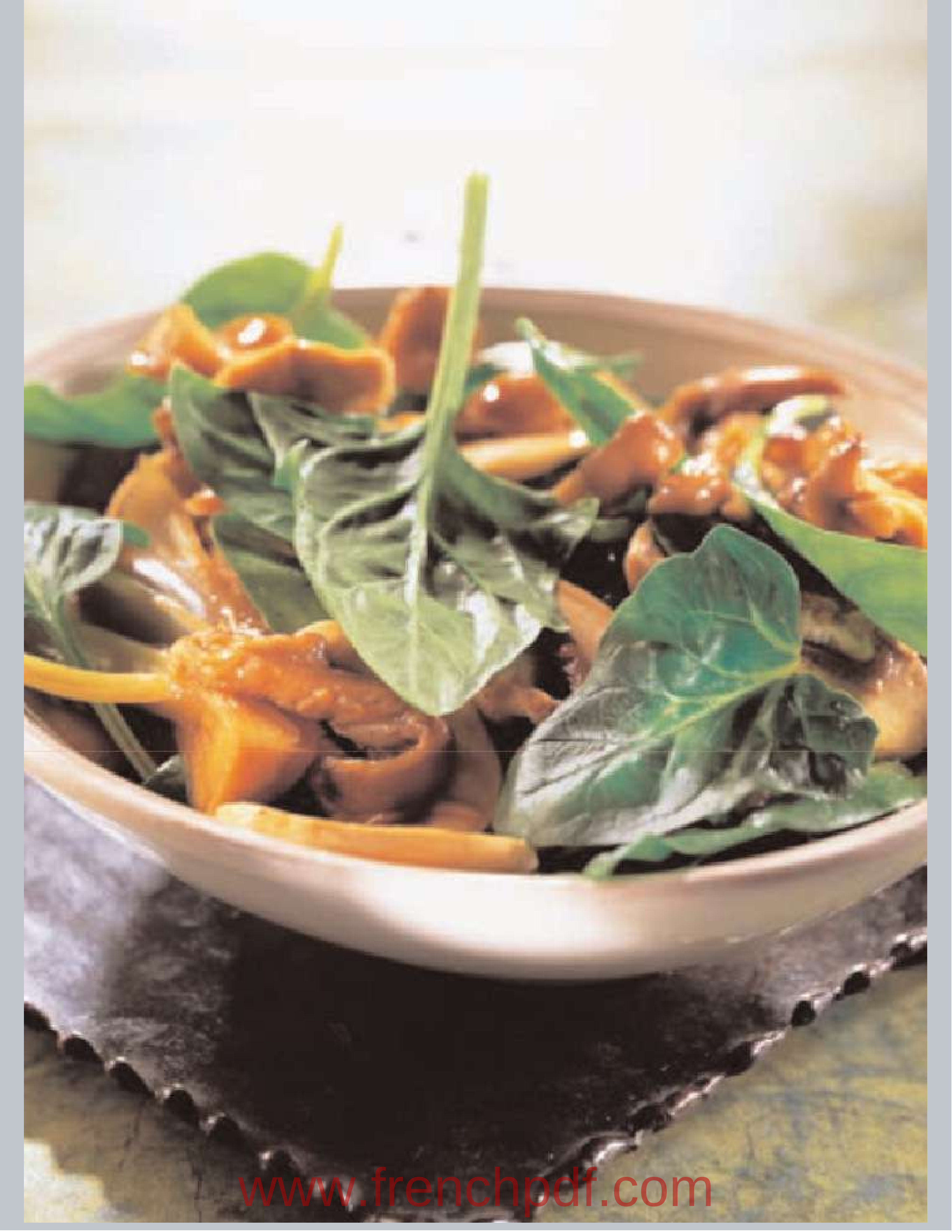
- Réunissez dans un bol le vinaigre, le sucre, la sauce de soja claire, le piment, la Maïzena et 2 cuillerées à soupe d'eau. Mélangez et faites chauffer dans le four à micro-ondes pendant 2 min 30 à pleine puissance. Retirez du four, fouettez et laissez reposer.
- Pendant ce temps, nettoyez et émincez les champignons de couche et les pleurotes, en évitant si possible de les laver : coupez leur pied terreux, puis essuyez-les avec du papier ménager légèrement humide.
- Pelez les petits oignons et faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes; égouttez-les et mélangez-les aussitôt avec la sauce de soja foncée.
- Équeutez les épinards et retirez les côtes trop épaisses ; lavez-les et essorez-les.
- Dans un saladier, mélangez les champignons, les épinards, les oignons et leur sauce. Salez et poivrez. Répartissez dans les assiettes et arrosez de sauce.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *utilisez un mélange de pleurotes, de girolles et de petits cèpes sautés à l'huile d'olive, et garnissez la salade de fines languettes de ventrèche grillées.*

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *complétez la salade avec de fines lamelles de jambon serrano.*

 ***Vous avez des enfants :*** *supprimez les oignons grelots et remplacez les épinards par un mélange de salades ; ajoutez des pommes de terre en salade et des dés de jambon blanc pour composer un plat complet.*





Salade chinoise au chou

 4 personnes  30 min ✱✱

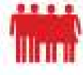
1 chou chinois bien pommé
150 g de germes de soja
1 petit bouquet de ciboulette
8 champignons de couche
150 g de concombre
1 yaourt liquide
Le jus de 1 citron
1 cuillerée à soupe de sauce de soja claire
Sel et poivre du moulin

● Retirez les feuilles extérieures du chou et émincez très finement les feuilles tendres du cœur avec un couteau à large lame. Lavez et épongez les germes de soja, puis mélangez-les avec le chou chinois émincé dans un saladier. Ajoutez la ciboulette ciselée.

● Parez et émincez finement les champignons dans un bol, arrosez-les de jus de citron, mélangez et versez dans le saladier. Pelez le concombre, épépinez-le et taillez la pulpe en petits dés ; versez également dans le saladier et mélangez intimement.

● Fouettez vivement le yaourt avec la sauce de soja, salez modérément et poivrez. Versez sur la salade et mélangez. Servez frais.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *proposez en même temps des beignets de queues de langoustines et assaisonnez d'une vinaigrette au curry.*


Vous cuisinez pour deux : *ajoutez de petits dés de fromage de soja (tofu) bien égoutté.*


Vous avez des enfants : *remplacez la sauce au yaourt par une vinaigrette classique et garnissez la salade de noix de cajou concassées.*

Salade vitaminée au blé germé

 4 personnes  30 min 

1 grosse betterave crue
4 carottes nouvelles
2 petits navets
180 g de céleri-rave
12 gros radis rouges
100 g de blé germé frais
1 citron non traité
Quelques brins de cerfeuil
2 pots de yaourt brassé
4 cuillerées à soupe de jus de légumes
1 cuillerée à soupe de sauce de soja claire
Sel et poivre du moulin

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *servez avec un assortiment de poissons fumés coupés en fines languettes (saumon, truite, flétan).*


Vous cuisinez pour deux : *servez avec des tranches de terrine de fruits de mer et de la mayonnaise au paprika.*


Vous avez des enfants : *ajoutez de gros dés de jambon cuit à l'os.*

- Pelez la betterave, les carottes, le navet et le céleri. Râpez-les en utilisant une râpe à gros trous. Mélangez ces légumes dans un saladier, ajoutez le zeste finement râpé d'un demi-citron et le jus de tout le fruit. Remuez.
- Nettoyez et lavez les radis ; taillez-les en fines rondelles. Lavez, épongez et ciselez le cerfeuil. Ajoutez ces ingrédients dans le saladier et mélangez.
- Dans un bol, mélangez le yaourt, le jus de légumes, la sauce de soja ; salez et poivrez.
- Répartissez le mélange de légumes râpés sur les assiettes, garnissez de blé germé, puis arrosez de sauce au yaourt. Servez frais.

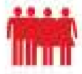
Salade de concombre aux œufs de poisson

 4 personnes  20 min + 30 min au repos 

1 grand pot d'œufs de saumon
1 concombre bien ferme
2 endives
Le jus de 1 citron
2 tomates
4 cœurs de laitue
6 cuillerées à soupe de crème fleurette allégée
15 brins de ciboulette
2 cuillerées à soupe d'aneth ciselé
1 branche d'estragon
Sel et poivre du moulin

- Pelez le concombre et taillez-le en fines rondelles. Mettez-le dans une passoire, poudrez-le de sel et laissez-le dégorger pendant 30 minutes.
- Retirez la base amère des endives et ôtez les premières feuilles ; émincez finement les endives et citronnez-les pour ne pas qu'elles noircissent.
- Ébouillantez la tomate et pelez-la, épépinez-la et taillez-la en petits dés. Coupez les cœurs de laitue en quartiers. Lavez, épongez et ciselez finement les fines herbes. Mélangez-les à la crème fleurette, en fouettant vivement ; salez et poivrez.
- Égouttez soigneusement le concombre en le pressant dans vos mains. Tapissez les assiettes d'endives citronnées, répartissez dessus le concombre et la concassée de tomate, puis les cœurs de laitue en étoile. Parsemez d'œufs de saumon et nappez de sauce aux fines herbes.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *décorez les assiettes avec des barquettes d'endive au tarama.*


Vous cuisinez pour deux : *complétez la salade avec des tranches de saumon mariné à l'aneth.*


Vous avez des enfants : *utilisez des œufs de lump noirs et rouges, et ajoutez en garniture des canapés au beurre de crevettes.*





Salade de courgettes aux fines herbes

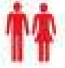
 4 personnes  15 min  10 min 

6 petites courgettes à peau fine
3 tranches de jambon blanc
2 branches tendres de céleri
1 bouquet de persil plat
1 cuillerée à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

- Lavez les courgettes, ne les pelez pas, ôtez simplement leur pédoncule et coupez-les en fines rondelles. Effilez la branche de céleri et coupez-la en petits tronçons. Faites cuire ces légumes à la vapeur pendant 10 minutes. Laissez-les tiédir dans leur eau de végétation.
- Retirez le gras du jambon, roulez les tranches sur elles-mêmes et coupez-les en fines languettes avec une paire de ciseaux. Lavez, épongez et ciselez finement le persil.
- Versez les courgettes au céleri dans un plat creux avec leur eau de végétation, ajoutez le jambon et le persil, l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez, mélangez délicatement. Servez à température ambiante.

Sur mesure !

 ***Vous aimez recevoir :*** *garnissez cette salade de noix de saint-jacques pochées et de pluches de cerfeuil frais.*

 ***Vous cuisinez pour deux :*** *servez cette salade avec une langouste cuite refroidie, coupée en deux, et un bol de mayonnaise.*

 ***Vous avez des enfants :*** *proposez en même temps une omelette froide aux pommes de terre.*

Salade de soja au jambon et à l'ananas

 4 personnes  20 min 

4 tranches de jambon blanc
1 cœur de chicorée frisée
300 g de germes de soja
(ou haricots mungo)
½ ananas bien mûr
2 cuillerées à soupe d'huile de noisette
1 cuillerée à soupe de miel liquide
1 cuillerée à café de curry doux
1 cuillerée à soupe de vinaigre de Xérès
Sel et poivre du moulin

● Retirez la couenne et le gras du jambon. Taillez-le en fines languettes.

● Nettoyez, lavez et essorez la salade. Lavez et épongez les germes de soja. Pelez soigneusement l'ananas en récupérant son jus dans un bol, éliminez la partie centrale dure et fibreuse, et détaillez la chair en petits dés.

● Mélangez dans un bol l'huile de noisette, 2 cuillerées à soupe de jus d'ananas récupéré, le miel, le curry et le vinaigre de Xérès. Salez et poivrez. Fouettez vivement pour bien émulsionner.

● Détaillez la chicorée en petites bouchées et mélangez-la avec les germes de soja. Tapissez-en les assiettes. Répartissez par-dessus les dés d'ananas et les languettes de jambon. Nappez de sauce et servez à température ambiante.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : *remplacez le jambon par du rôti de filet de porc taillé en languettes et ajoutez des pruneaux dénoyautés que vous aurez fait gonfler dans du thé.*



Vous cuisinez pour deux : *remplacez l'ananas par des oranges, et le jambon par des aiguillettes de canard juste poêlées et déglacées au vinaigre de cidre.*



Vous avez des enfants : *utilisez des rondelles d'ananas en boîte bien égouttées.*

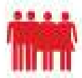
Panaché de verdure aux tomates et aux œufs farcis

 4 personnes  25 min  10 min 

4 œufs
200 g de pois gourmands
1 orange non traitée
100 g de laitue feuille-de-chêne
100 g de mâche
1 avocat
Le jus de 1 citron
2 tomates
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de tapenade verte
Sel et poivre du moulin

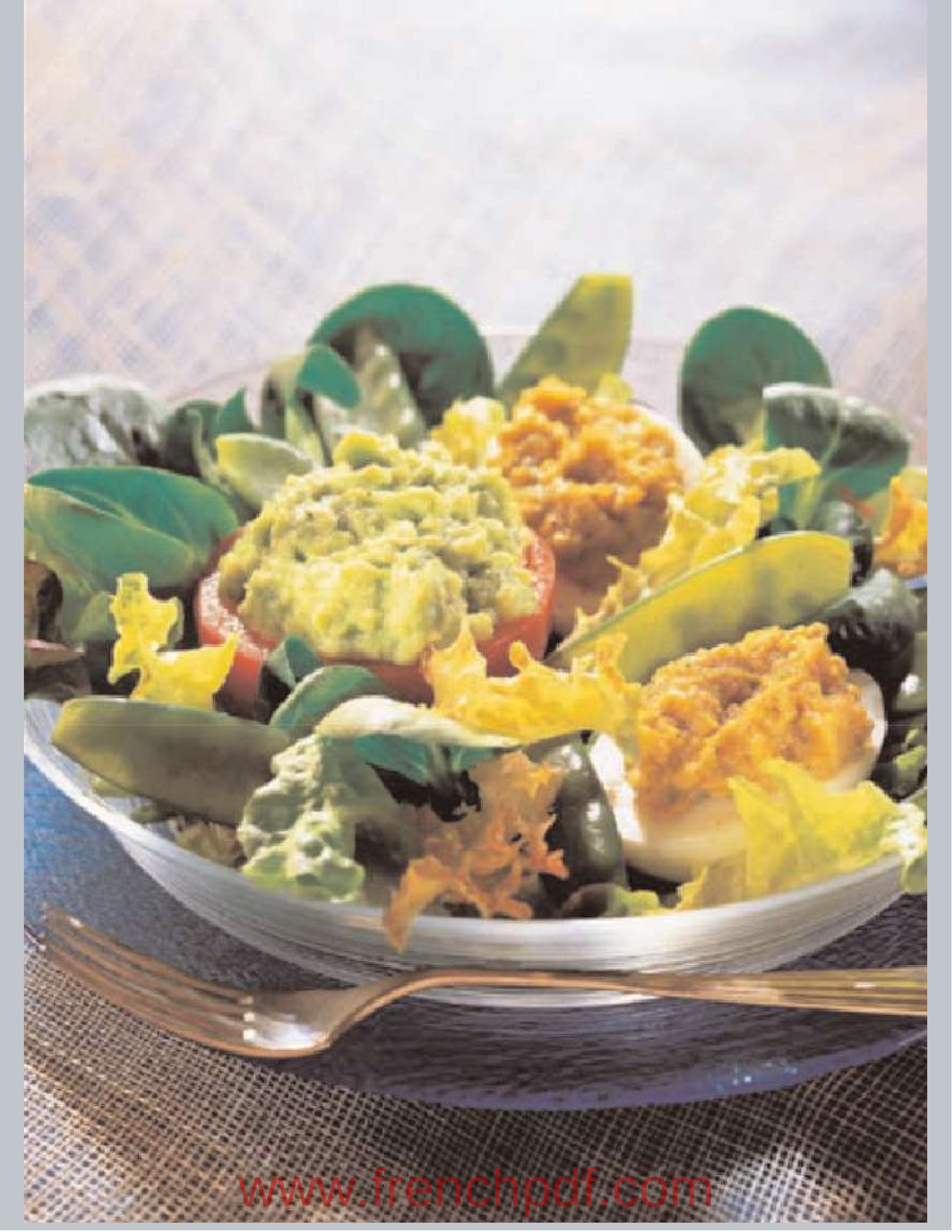
- Faites durcir les œufs à l'eau bouillante pendant 10 minutes. Rafraîchissez-les et écalez-les.
- Effilez les pois gourmands si nécessaire et faites-les cuire rapidement à la vapeur pendant 5 à 6 minutes, en les gardant croquants. Rafraîchissez-les et égouttez-les. Réservez-les au frais dans un torchon.
- Coupez l'orange en deux et râpez finement le zeste d'une moitié. Pressez le jus de tout le fruit et filtrez-le. Lavez et essorez les feuilles de laitue et de mâche. Mettez-les dans un saladier.
- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et extrayez toute la pulpe. Écrasez-la à la fourchette en incorporant la moitié du jus de citron, le zeste d'orange, du sel et du poivre. Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en deux, évidez-les et farcissez-les de purée d'avocat.
- Dans un bol, mélangez le jus d'orange, le reste du jus de citron, l'huile, du sel et du poivre. Versez dans le saladier, ajoutez les pois gourmands et mélangez. Répartissez sur les assiettes.
- Coupez les œufs en deux, extrayez les jaunes, écrasez-les à la fourchette en incorporant la tapenade. Farcissez les blancs de cette préparation.
- Garnissez les assiettes de tomates et d'œufs farcis. Servez frais.

Sur mesure !


Vous aimez recevoir : *complétez la salade avec des mini-blinis chauds tartinés de guacamole et de caviar d'aubergine.*


Vous cuisinez pour deux : *proposez en même temps des croûtons tartinés de purée d'anchois.*


Vous avez des enfants : *ajoutez des cœurs de palmier et des grains de maïs, en augmentant la quantité de « vinaigrette ».*





Salade d'endives à l'orange et à la betterave

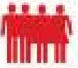
 4 personnes  30 min 

4 endives
1 grosse betterave cuite
2 oranges à jus sans pépins
2 pommes
Le jus de 1 citron
10 brins de persil plat
2 cuillerées à soupe de cidre
2 cuillerées à soupe d'huile de maïs
Sel et poivre du moulin

● Retirez la base amère des endives et ôtez les premières feuilles ; émincez finement les endives et citronnez-les pour ne pas qu'elles noircissent. Ajoutez le persil lavé, épongé et finement ciselé. Mélangez.

● Râpez le zeste d'une orange et réservez-le. Pelez les deux oranges à vif au-dessus d'un bol pour récupérer le jus qui s'en écoule, puis coupez-les en rondelles et retaillez celles-ci en petits dés. Pelez la betterave et taillez-la en petits dés.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : *proposez en même temps des canapés tartinés de miettes de crabe à la mayonnaise.*



Vous cuisinez pour deux : *servez avec des rollmops, des queues de crevettes et des petites tartines de pumpernickel (pain noir complet à l'ancienne) beurrées.*



Vous avez des enfants : *garnissez la salade de mini-saucisses de Francfort pochées dans de l'eau chaude.*

● Pelez les pommes, retirez cœurs et pépins, taillez la chair en petits dés et ajoutez-les dans le saladier, ainsi que les oranges et la betterave.

● Fouettez vivement dans un bol 2 cuillerées à soupe de jus d'orange, le zeste réservé, le cidre et l'huile, salez et poivrez. Versez cette sauce sur la salade et mélangez intimement. Servez frais.

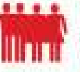
Salade de cresson aux poires et au fromage frais

 4 personnes  25 min 

1 botte de cresson
4 poires passe-crassane
200 g de fromage frais lissé à 0 % de matières grasses
Le jus de 1 citron
10 brins de persil plat
10 brins de cerfeuil
1 cuillerée à soupe de moutarde douce
Sel et poivre du moulin

- Triez, équeutez et lavez le cresson en éliminant les grosses tiges. Essorez-le et réservez-le au frais dans un torchon. Pelez les poires, coupez-les en deux, retirez cœurs et pépins; détaillez-les en fines lamelles et arrosez-les de jus de citron.
- Lavez et épongez soigneusement le persil et le cerfeuil. Ciselez finement les feuilles. Mettez-les dans un bol, ajoutez la moutarde et le fromage blanc petit à petit, en fouettant vivement pour obtenir une sauce bien onctueuse. Salez et poivrez.
- Répartissez le cresson sur les assiettes. Ajoutez les lamelles de poire en éventail. Nappez de sauce et servez très frais.

Sur mesure !

 *Vous aimez recevoir : remplacez le fromage frais par de la crème fleurette mélangée avec du roquefort émietté et un trait de cognac.*

 *Vous cuisinez pour deux : agrémentez la salade d'une chiffonnade de jambon cru.*

 *Vous avez des enfants : proposez en même temps des pommes de terre papillote, fendues en deux et garnies de beurre frais.*

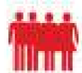
Salade de poulet au pamplemousse

 4 personnes  20 min  20 min + 1 h au repos 

4 blancs de poulet sans peau
4 tomates
1 pamplemousse rose
100 g de mâche
1 cube de concentré de bouillon de volaille
Le jus de 1 citron
1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
badiane
coriandre en graines
Sel et poivre du moulin

- Délayez le concentré de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante. Posez les blancs de poulet dans une casserole, versez le bouillon dessus, ajoutez la badiane et la coriandre. Laissez frémir pendant une vingtaine de minutes, puis retirez du feu et laissez refroidir dans le bouillon de cuisson.
- Filtrez le jus du citron et mélangez-le avec 2 cuillerées à soupe du bouillon également filtré. Ajoutez le vinaigre balsamique, salez et poivrez.
- Pelez le pamplemousse à vif, détachez les quartiers et retirez la pellicule qui les enveloppe. Recoupez les quartiers en deux. Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en fines rondelles. Rincez et essorez la mâche.
- Égouttez les blancs de poulet et taillez-les en languettes. Répartissez la mâche sur les assiettes, posez dessus les languettes de blanc de poulet, les rondelles de tomate et les quartiers de pamplemousse. Arrosez de sauce et servez.

Sur mesure !



Vous aimez recevoir : *ajoutez des grains de raisin et des amandes effilées rapidement grillées à sec.*



Vous cuisinez pour deux : *présentez la salade dans des écorces de pamplemousse évidées ; supprimez la mâche et ajoutez de petites boules d'avocat citronnées.*



Vous avez des enfants : *remplacez le pamplemousse par des grains de maïs et des petits pois cuits.*

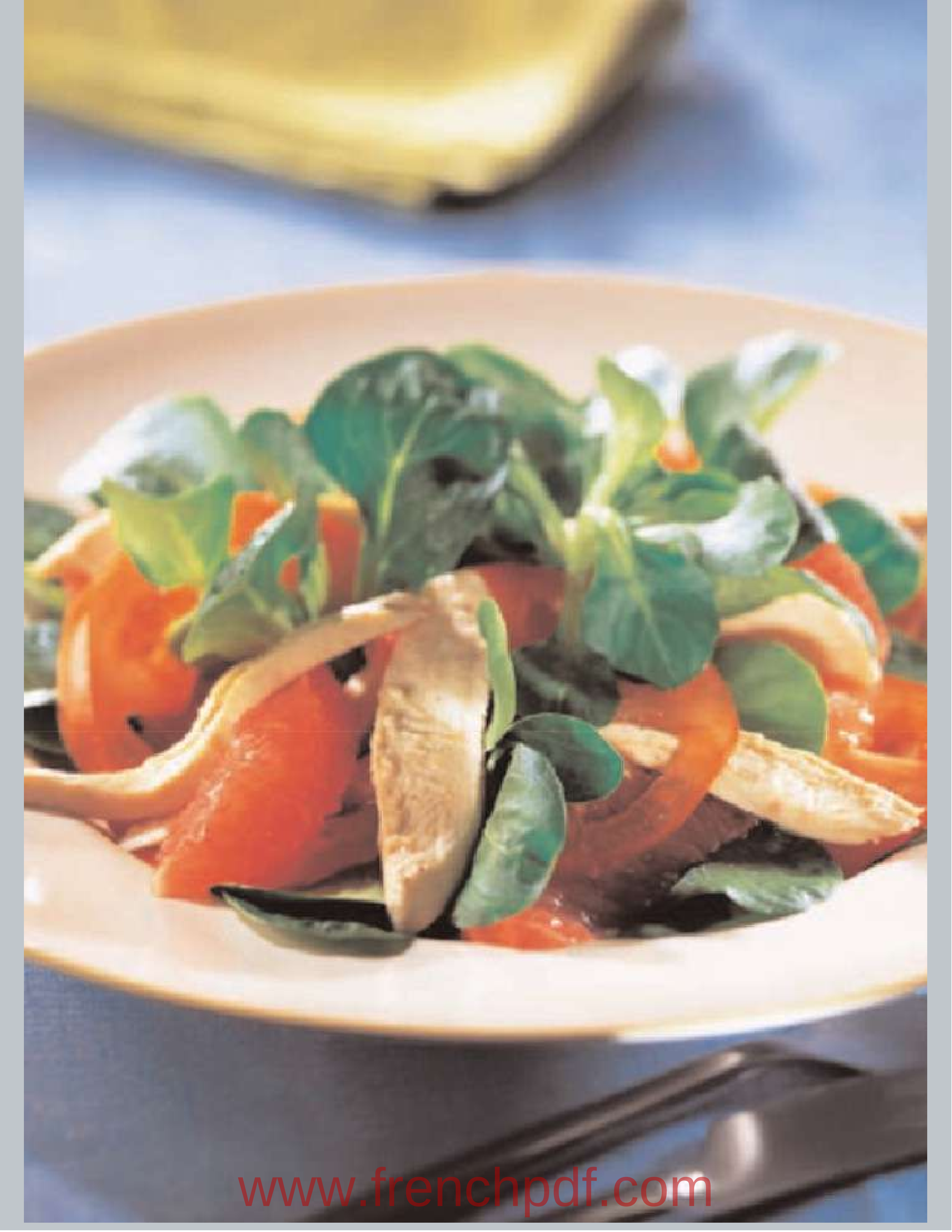


Tableau des recettes

RECETTES	PERS.	PRÉPARATION	CUISSON	COÛT	PAGE
Céréales					
Boulgour aux poivrons	4	35 min + 30 min de repos		€	77
Salade de riz au safran et aux langoustines	2	40 min		€€€	44
Salade de riz aux moules	4	30 min	10 min	€	56
Salade de riz camarguaise	4	30 min	12 à 15 min	€	66
Salade paella	4	20 min	20 min	€€	72
Salade vitaminée au blé germé	4	30 min		€	81
Taboulé au melon	4	25 min		€	62
Fromage					
Mesclun aux pélardons et bruschettas à la tomate séchée	8	25 min		€€	28
Salade de tomates à la mozzarella	4	20 min		€	58
Salades mêlées au roquefort	2	25 min		€	46
Légumes					
Panaché de verdure aux tomates et aux œufs farcis	4	25 min	10 min	€	86
Salade César	2	30 min		€	38
Salade chinoise au chou	4	30 min		€	80
Salade d'endives à l'orange et à la betterave	4	30 min		€	88
Salade d'épinards aux champignons	4	25 min		€€	78
Salade de cresson aux poires et au fromage frais	4	25 min		€	89
Salade marocaine aux oranges et aux artichauts	4	30 min	30 min	€	74
Salade tex mex	4	30 min		€	70
Poisson					
Carpaccio de saint-jacques aux poires et à la mâche	8	25 min		€€€	24
Fonds d'artichauts au saumon fumé	8	20 min	1 h	€€€	33
Salade d'avocat aux langoustines	8	30 min		€€€	21
Salade de brocolis aux crevettes	4	20 min	12 min	€€	76
Salade de calmars à la coriandre	2	30 min + 1 h de repos		€	52
Salade de concombre aux œufs de poisson	4	20 min + 30 min de repos		€€	82
Salade de gambas aux pommes et au thon mariné	8	30 min + 4 h de marinade		€€€	18

RECETTES	PERS.	PRÉPARATION	CUISSON	COÛT	PAGE
Salade de haddock au curry	2	20 min	20 min	€	43
Salade de haricots cocos aux moules et au basilic	8	1 h 10		€€	26
Salade de haricots verts, d'écrevisses et de foie gras	8	40 min		€€€	34
Salade de morue aux pois chiches	4	20 min + 10 h de trempage	20 min	€€	68
Salade de nouilles chinoises aux fruits de mer	8	40 min + 15 min de repos		€€	30
Salade de pois gourmands à la lotte et aux truffes	8	30 min	15 min	€€€	32
Salade de saumon aux huîtres et au concombre	2	35 min		€€€	36
Salade de tortillons aux crevettes	4	20 min	12 min	€€	63
Salade de trévise aux pétoncles	8	35 min		€€	29
Salade niçoise	4	25 min	10 min	€	64
Viande					
Aiguillettes de canard au riz sauvage	8	35 min + 30 min de repos		€€	22
Asperges vertes à la parmesane	2	30 min		€€	50
Salade d'agneau à l'aubergine grillée	8	20 min	15 min	€€€	20
Salade de bœuf à l'anchois	2	20 min	15 min	€	39
Salade de bœuf cru à l'italienne	8	35 min + 12 h de repos		€€	25
Salade de cailles aux fruits frais et aux fruits secs	2	40 min + 2 h de marinade	12 min	€€	40
Salade de chou blanc au jambon cru et aux fruits d'automne	4	30 min	30 min	€€	60
Salade de chou blanc au jambon et à la mangue	2	30 min		€	42
Salade de courgettes aux fines herbes	4	15 min	10 min	€	84
Salade de foies de volaille aux figues et aux pommes	2	20 min	5 min	€	47
Salade de haricots verts au magret fumé et aux gésiers confits	2	35 min		€€	48
Salade de maïs au poulet	4	30 min		€	71
Salade de pommes de terre aux saucisses de francfort	4	20 min	30 min	€	67
Salade de poulet au pamplemousse	4	20 min + 1 h de repos	20 min	€	90
Salade de soja au jambon et à l'ananas	4	20 min		€	85
Salade exotique aux fruits et aux noix de cajou	2	30 min		€	51
Salade landaise au confit	4	50 min		€€	59

Carnet d'adresses

PARIS

À l'Olivier
(huiles alimentaires)
23 rue de Rivoli (4e)
01 48 04 86 59

Huilerie Jean Leblanc
(épicerie fine)
6 rue Jacob (6e)
01 46 34 61 55

La Carpe
(articles de table et de cuisine)
14 rue Tronchet (8e)
01 47 42 73 25

Toquades
(ustensiles de cuisine)
70 bd Malesherbes (8e)
01 45 61 03 13

Allicante (épicerie fine)
26 bd Beaumarchais (11e)
01 43 55 13 02

La maison de l'olive
(huilerie)
3 rue Ampère (17e)
01 47 66 55 13

PROVINCE

Sésame (épicerie fine)
Bâtiment 2
2 bd de la Libération
13001 Marseille
04 91 94 12 21

Épicerie San Carlu
(épicerie fine)
12 rue du Chanoine Letteron
20200 Bastia
04 95 31 65 22

La boutique des saveurs
(épicerie fine)
1 rue Ozenne
31000 Toulouse
05 61 53 75 21

La cuisinerie des chartrons
(articles et ustensiles de cuisine)
50 cours Portal
33000 Bordeaux
05 57 87 65 40

L'Épicerie gourmande
(épicerie fine)
16 rue du Maréchal Joffre
35000 Rennes
02 99 79 55 86

La petite épicerie
(épicerie fine)
14 rue du Château
44000 Nantes
02 40 48 65 91

Au Jardin des épices
(épicerie fine)
8 rue des Jardins
57000 Metz
03 87 36 75 92

Espace gourmand
(épicerie fine)
5 rue Saint-André
59800 Lille
03 20 21 05 85

Galeries gourmandes
(épicerie fine)
8 rue Leicester
67000 Strasbourg
03 88 60 03 51

Reflets du Midi
(épicerie fine, vins et spiritueux)
36 rue Villon
69008 Lyon
04 78 09 72 87

SITES WEB

Les Belles Salades de Provence
Présentation détaillée des salades de Provence (production, vertus naturelles...)
www.salade-provence.com

Le Stock
Vente sur internet d'accessoires de cuisine en tout genre.
www.lestock.com

Natoora
Faites votre marché sur internet. Apprenez à connaître les légumes afin de les cuisiner au mieux selon les saisons. Tous les produits frais livrés dans les plus brefs délais.
www.natoora.fr

Oliviers and Co
Un site répertoriant toutes les adresses des boutiques Oliviers and Co.
www.oliviers-co.com

Dans la même collection

- barbecue
- cuisine antillaise
- cuisine chinoise
- cuisine italienne
- desserts

La styliste remercie les boutiques suivantes pour le prêt
de vaisselle et accessoires :

CFOC
167, bd Saint-Germain, 75006 Paris
Tel. : 01 45 48 10 31

C. Signé
33, rue La Condamine, 75017 Paris
Tel. : 01 53 04 93 83

Jaune de Chrome
13, rue des Quatre-Vents, 75006 Paris
Tel. : 01 40 46 99 20

Muji
47, rue des Francs-Bourgeois, 75004 Paris
Tel. : 01 42 77 58 59

Quartz
12, rue des Quatre-Vents, 75006 Paris
Tel. : 01 43 54 03 00

Éditions Solar
Direction : Dominique Raynal
Responsable éditoriale : Véronique Chanson
Secrétaire éditoriale : Delphine Depras
www.solar.tm.fr

Éditions Femme Actuelle
Direction éditoriale : Maryse Bonnet
Direction Développement : Dominique Fleurmont, Pierre-Olivier Bonfillon
www.femmeactuelle.fr

ISBN : 2-263-03839-6
Code éditeur : S03839
Dépôt légal : avril 2005

Photogravure et mise en page : Nord Compo, Villeneuve-d'Ascq

Imprimé par Graficas Estella en Espagne